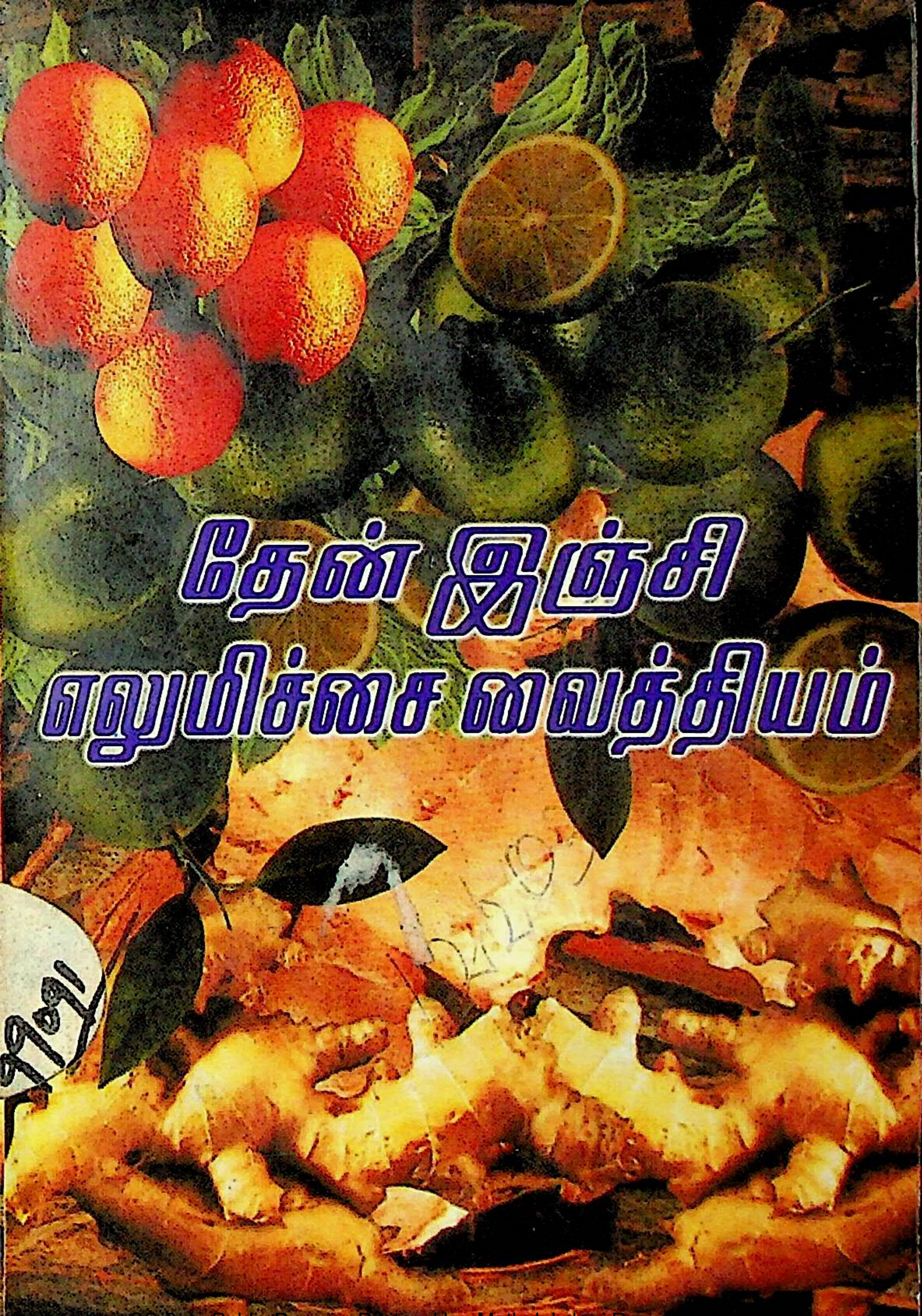

தேன் இஞ்சி
எலுமிச்சை வைத்தியம்

தேன், இஞ்சி, எலுமிச்சை வைத்தியம்

வே. தமையந்திரன், B.Sc., B.Ed.,

கண்ணப்பன் பதிப்பகம்
19, கண்ணதாசன் சாலை,
பாண்டி பஜார், தி.நகர்,
சென்னை – 600 017.
தொலைபேசி : 4351009

முதல் பதிப்பு : மே, 2000

விலை : ரூ: 25-00

KANNAPPAN PATHIPPAGAM
Publishers & Book - Sellers
19, Kannadasan Salai,
Pondy Bazaar, T.Nagar,
Chennai - 600 017.

ஒளி அச்சுக் கோவை : ஏகம் கம்ப்யூட்டர்ஸ்,
78, எல்லீஸ் சாலை,
சென்னை - 600 002
☎ 8529194

Printed at Graphic Park ☎ 8555349, 8511296

பதிப்புரை

நாம் உணவாகப் பயன்படுத்தும் பல பொருட்கள் உணவாக மட்டுமல்லாமல், அவற்றின் பல வகையான குணப்படுத்தும் பண்புகளின் காரணமாக மருந்தாகவும் பயன் படுகின்றன.

இதுபோல உணவாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படக் கூடிய பொருட்களில் தேன், இஞ்சி, எலுமிச்சை ஆகியவை குறிப்பிடத் தக்கவை.

இவற்றுள் தேன் தாவரங்களினால்தான் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது என்றபோதிலும் அதைச் சேகரித்துப் பக்குவப்படுத்தப் பூச்சி இனத்தைச் சேர்ந்த தேனீக்களின் சேவையை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்கிறோம்.

சமுதாயமாக வாழும் இயல்புடைய தேனீக்கள் அவற்றின் உணவுக்காகப் பூக்களி லுள்ள தேனைச் சேகரித்துப் பக்குவப் படுத்தித் தேனடைகளில் சேமிக்கின்றன. அந்தத் தேனை நாம் பயன்படுத்திக் கொள்கிறோம். தேனைப் பெறுவதற்காகத் தேனீக்கள் பிரத்தியேகமான கூடுகளில் வளர்க்கப்படுகின்றன.

இஞ்சியும், எலுமிச்சையும் மற்ற வேளாண்மைப் பயிர்களைப் போலவே, நிலத்தில் பயிரிடப்பட்டு உற்பத்தி செய்யப்படுகின்றன.

தேன், இஞ்சி, எலுமிச்சை ஆகியவற்றின் பல்வேறு மருத்துவப் பயன்கள் பற்றியும் அவற்றைப் பயன்படுத்தும் முறைகள் பற்றியும், தேன்-இஞ்சி-எலுமிச்சை வைத்தியம் என்னும் இப்புத்தகம் விவரிக்கின்றது.

வாசகர்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ள இப்புத்தகத்தை வெளியிடுவதில் நாங்கள் பெருமையடைகிறோம்.

பதிப்பகத்தார்.

பொருளடக்கம்

✤ ✤ ✤ ✤ ✤

தேன் வைத்தியம்

உடல் பலத்துக்குத் தேன் உதவுவது போல வேறு எதுவும் உதவ முடியாது.

தேன் மஞ்சள் நிறம் கலந்த அடர்ந்த பிரவுன் நிறத்திலான ஒரு திரவம். அது சற்று கெட்டியாகவும் அதிக பிசுபிசுப்புத் தன்மையுடையதாகவும் இருக்கும். தேனீக்கள் அவற்றின் உணவுக்காகவே தேனைச் சேகரித்துச் சேமித்து வைக்கின்றன.

தேனில் புரதமும், கொழுப்பும் சிறு அளவில் இருக்கின்றன. தரசம் எனப்படும் சர்க்கரைப் பொருள் அதிக அளவில் இருக்கின்றது. ஆறு வைட்டமின்களும் தேனில் இருக்கின்றன. தேனிலிருக்கும் தாதுப்பொருட்களைப் பொருத்த வரையில் தாமிரம், இரும்பு, மக்னீசியம், கால்சியம், பொட்டாசியம், கந்தகம், பாஸ்பரஸ் ஆகியவை குறிப்பிடத்தக்கவை.

உணவாகவும், பலவகையான நோய்களுக்கு மருந்தாகவும் தேன் பயன்படுத்தப்படுகிறது. தேன் களைப்பைப் போக்குகின்றது. சற்று சூடான பாலில் சிறிது தேன் கலந்து அருந்தி விட்டுப் படுத்தால் இரவில் நன்றாகத் தூக்கம் வரும்.

நோய்கள் அனைத்தையும் நீக்கித் தேன் உடலைப் பலப்படுத்துகிறது.

1. உடல் பலத்திற்கு:

1. முற்றிய செவ்வாழைப் பழங்கள் முப்பதை வெந்நீரில் கழுவி தோலை நீக்கிக் கத்தியினால் ஒரு பீங்கான் ஜாடியினுள் வெட்டிப் போட்டு அதனுடன் ஒரு கிலோ தேனை ஊற்றி ஜாடியின் வாயைச் சலவைத் துணியினால் மூடிக் கட்டி 12 மணி நேரம் ஊற வைத்துப் பத்திரப்படுத்தவும். அதில் தினமும் காலை உணவு சாப்பிட்டதும் ஒரு பழமும், இரவு உணவு சாப்பிட்டதும் ஒரு பழமும் உட்கொண்டு வரவும். வயிறு தொடர்பான நோய்கள் நீங்கி உடலில் வலிமையும், வனப்பும் ஏற்படும். ஊளைச்சதை குறையும்.
2. தேனையும், அமுக்கனாங்கிழங்கையும் (அமுக்கிராங்கிழங்கு) சேர்த்தும் மருந்து தயாரிக்கலாம். 500 கிராம் அமுக்கனாங் கிழங்கைத் தண்ணீரில் கழுவி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு ஒரு லிட்டர் இளநீரை ஊற்றி 12 மணி நேரம் ஊற வைத்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி மீண்டும் மண் சட்டியில் போட்டு ஒரு லிட்டர் பசும்பாலை ஊற்றவும்.

12 மணிநேரம் ஊற வைத்து எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து மீண்டும் சட்டியில் போட்டு ஒரு லிட்டர் கடல்நீர் அல்லது உப்புநீரை ஊற்றி 3 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின்னர் அதை எடுத்து ஒரு மணி நேரம் வெயிலில் உலர்த்தி எடுத்து நன்றாக மாப்போல இடிக்கவும்.

பின்னர் ஒரு மண் சட்டியில் 500 மி.லி. பசும்பாலை ஊற்றி வேடுகட்டி, வேட்டின் மீது தூளைக் கொட்டி மூடிப் பிட்டுப்போல அவித்து எடுத்து நிழலில் நன்கு உலர்த்தவும். அதை மீண்டும் மாப்போல இடித்து அந்தத் தூளை ஒரு மண் சட்டியில் நிறுத்துப் போட்டு அதே போல இரண்டு பங்கு தேனை ஊற்றிக் கிளறி வேடு கட்டி வேறு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துப் பத்திரப்படுத்தவும்.

தினமும் காலை, இரவு ஆகிய இரு வேளை களும் உணவு சாப்பிட்ட பின்னர் 30 நிமிடங்கள் கழித்து ஒரு தேக்கரண்டி மருந்து உட்கொண்டு அதனுடன் சிறிது வெந்நீர் அல்லது பால் அருந்தவும். இது போல 40 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் உடல் பலம் பெறும்.

இந்த மருந்து சாப்பிடும் நாட்களில் தயிர், இளநீர், குளிர்ந்த பானங்கள், மொச்சை, கண்விழிப்பு ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

3. தேனுடன் பாதாம் பருப்பைச் சேர்த்து உட்கொண்டால் உடல் வலிமை பெறும். 500 கிராம் பாதாம் பருப்பை 10 நிமிடங்களுக்கு வெந்நீரில் ஊற வைத்து மேல்த் தோலை நீக்கி மை போல அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். 250 மி.லி. நெய்யை ஒரு மண் சட்டியில் ஊற்றி அதை அடுப்பில் வைத்துச் சூடேற்றி அதில் அரைத்து வைத்துள்ள பாதாம் பருப்பைப் போட்டு வேகவிட்டு இறக்கி 750 மி.லி. தேனை அதனுடன் ஊற்றி மீண்டும் ஒரு நிமிடம் சுட வைத்துக் கிண்டி இறக்கிப் பத்திரப்படுத்தவும்.

தினமும் காலை, மதியம், இரவு ஆகிய மூன்று வேளைகளும் சாப்பிட்ட பின்னர் ஒரு தேக் கரண்டி அளவு உட்கொண்டு வெந்நீர் அருந்தவும். இரவு உணவுக்குப் பின் மருந்துடன் முடிந்தஅளவு பால் அருந்தலாம். இது போல 60 தினங்களுக்குத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் வலுவடையும்.

மருந்து சாப்பிடும் நாட்களில் உருளைக் கிழங்கு, பழைய சோறு, கடலை வகைகள், தயிர், குளிர்பானங்கள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

ஐந்து வயதிற்கு மேற்பட்ட மெலிந்த குழந்தைகளுக்குக் காலை மாலை ஆகிய இருவேளைகளிலும் அரைத் தேக்கரண்டி அளவு தொடர்ந்து கொடுத்து வரலாம்.

4. கோழி முட்டையுடன் அல்லது மாம்பழத்துடன் தேனைக் கலந்து சாப்பிட்டாலும் உடல் பலம் பெறும். நாட்டுக் கோழி முட்டை ஒன்றை உடைத்து அதனுடன் 3 தேக்கரண்டி அளவு தேனைக் கலந்து அருந்தவும். இதுபோலத் தொடர்ந்து 40 நாட்கள் செய்தால் உடல் நல்ல வலிமையடையும், முகம் அழகாகும். தினமும் காலை உணவுக்கு முன் அருந்தவும். காலை உணவைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்.

அதுபோலவே, 50 மி.லி. தேனில் 150 மி.லி. மாம்பழச் சாற்றைக் கலந்து சாப்பிட்ட பின்னர் 40 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் உடல் வலுவடையும். முகம் அழகாகும். வயிறு தொடர்பான சில நோய்களும் நீங்கும். இந்த மருந்து சாப்பிடும் போது தயிர், உருளைக் கிழங்கு, கடலை எண்ணெய்ப் பண்டங்கள் ஆகியவற்றை நீக்கவும்.

2. உடல் சூடுதணிய:

★ சோற்றுக் கற்றாழையுடன் தேன் கலந்து உட்கொண்டு வந்தால் உடல் சூடு தணிந்து

ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும். ஒரு கிலோ சோற்றுக் கற்றாழையைத் தண்ணீரில் கழுவி தோலை நீக்கிச் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு சலவைத் துணியில் பந்து போலக் கட்டித் தொங்க விடவும். 6 மணி நேரம் நீர் வடிய விடவும். ஒரு மண் சட்டியை அடுப்பில் வைத்து அதில் 200 மி.லி. நெய்யை விட்டுச் சூடேறியதும் சோற்றுக் கற்றாழையைப் போட்டு 5 நிமிடங்கள் வேக விட்டு அதனுடன் 750 மி.லி. தேனை ஊற்றிக் கிண்டி இறக்கிப் பத்திரப்படுத்தவும்.

★ தினமும் காலை மாலை ஆகிய இருவேளை களும் சாப்பிட்ட பின்னர் 30 நிமிடங்கள் கழித்து ஒரு மேசைக் கரண்டி அளவு உட்கொள்ளவும். இதுபோல 20 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் உடல் சூடு தணியும்.

★ கருணைக்கிழங்கு தவிர மற்ற கிழங்குகள், அகத்தி, பறங்கி, பூசணி, கடலைப் பருப்பு, தயிர், குளிர்பானங்கள், கண்விழிப்பு, உடலுறவு ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்.

சளிப்பிடிக்காத நாட்களிலும், மலச்சிக்கல் இல்லாத நாட்களிலும் மருந்து சாப்பிடு வதைத் தொடங்கவும். மருந்து சாப்பிடும்போது

சளிப் பிடித்தால் சளி தீரும் வரை மருந்தை நிறுத்தவும். மலக்கழிவு அதிகமாக ஏற்பட்டால் மருந்தின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளவும். இந்த மருந்தை முறையாக உட்கொண்டு வந்தால் வயிற்றுச் சூடு, உடல் சூடு, கண் எரிவு, உள்ளங்கால் எரிவு, தலைச்சூடு ஆகியவை நீங்கும்.

3. ஆண்மைக் குறைவு நீங்க:

1. தேனையும், முருங்கை விதையையும் பயன் படுத்தி ஆண்மைக் குறைவை நிவர்த்திக்க லாம். 500 கிராம் முற்றிய முருங்கை விதைகளைத் தோல் நீக்கி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 250 மி.லி. நெய் விட்டு வேக வைத்து எடுத்து சுத்தமான அம்மியில் வைத்து நன்றாக அரைத்து அடை போலத் தட்டி நிழலில் உலர வைக்க வேண்டும். மீண்டும் இடித்து நிழலில் உலர்த்தி எடுத்து ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் போட்டு 500கிராம் தேனை விட்டுக் கிளறி வைத்துக் கொள்ளவும்.

★ தினமும், காலை, மதியம், இரவு ஆகிய மூன்று வேளைகளும் சாப்பிட்ட பின்னர் ஒரு தேக் கரண்டி அளவு அருந்தவும். இதுபோல 40 நாட்கள் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் ஆண்மைக் குறைவு நீங்கும்.

2. ஒரு மண் சட்டியில் 500 மி.லி. பசும்பாலை ஊற்றி அதில் 500 கிராம் கசகசாவைப் போட்டு பால் சுண்டும் வரை கொதிக்க வைத்துச் சூடு நன்றாக ஆறியதும் வேறொரு மண்சட்டியில் 250 மி.லி. நெய்யை ஊற்றி அடுப்பில் கொதிக்க வைத்து அதில் பாலில் வெந்த கசகசாவைப் போட்டு நன்றாக வேகவிட்டு இறக்கி அதனுடன் 700 கிராம் தேனைவிட்டு நன்கு குழைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

★ தினமும் காலை, மதியம், இரவு ஆகிய மூன்று வேளைகளும் சாப்பிட்ட பின்னர் ஒரு தேக் கரண்டி அளவு மருந்து உட்கொண்டு சிறிது வெந்நீர் அல்லது பால் அருந்தவும். இது போல 40 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து மருந்து உட்கொண்டு வந்தால் ஆண்மைக்குறைவு நீங்கும்.

3. உடல் வலிமைக்கும், தாது இழப்பை ஈடு செய்யவும் தேனையும் ஜாதிக் காயையும் பயன்படுத்தலாம். 250 கிராம் ஜாதிக்காயை நன்றாக உடைத்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 500 மி.லி. பசும்பாலை ஊற்றி 6 மணி நேரம் ஊற வைத்து நிழலில் உலர்த்தி எடுக்கவும். இப்படி மூன்று முறை செய்து ஜாதிக்காயை மீண்டும் இடித்துச் சட்டியில்

போட்டு அதில் 250 மி.லி. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை விட்டு மூடி 12 மணி நேரம் ஊற வைத்துச் சாற்றை நீக்கவும். தூளை நிழலில் உலர்த்தி மண் சட்டியில் போட்டு 250 மி.லி. நெய்யை ஊற்றி வறுத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

★ பின்னர் அதை ஒரு மண் சட்டியில் நிறுத்துப் போட்டு எடைக்கு எடை மூன்று பங்கு தேனை ஊற்றி நன்றாகக் கிண்டி மூன்று நாட்கள் மூடி வைத்திருந்து வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துப் பத்திரப்படுத்தவும்.

★ தினமும் காலை, இரவு ஆகிய இரண்டு வேளைகளும் சாப்பிட்ட பின்னர் 1 மணி நேரம் கழித்து அரைத் தேக்கரண்டி அளவு மருந்தை உட்கொண்டு வெந்நீர் அருந்தவும். 7 நாட்களுக்குப் பின்னர் இரவு ஒரு வேளை மட்டும் உட்கொள்ளவும். இதுபோல 40 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

★ இந்த மருந்து சாப்பிடும்போது மதுவகைகள், தயிர், குளிர்பானங்கள், அகத்திக்கீரை ஆகிய வற்றைத் தவிர்க்கவும்.

4. ஆண்மைப் பெருக்கிற்குத் தேனும் பேரீச்சம் பழமும் நல்ல பலன் தரும். இதற்கு உயர்ந்த

ரகப் பேரீச்சம் பழம் ஒரு கிலோவும், தேன் ஒரு கிலோவும் தேவைப்படும். பேரீச்சம் பழத்தை ஒரு மரத்தட்டில் பரப்பி 3 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்து ஒரு பீங்கான் பாத்திரத்தில் போட்டு அதனுடன் தேனை ஊற்றி மீண்டும் 3 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்துப் பத்திரப்படுத்தவும்.

★ தினமும் காலை சாப்பிட்டு 15 நிமிடங்களுக்குப் பின்னர் 3 பேரீச்சம்பழங்களை உட்கொண்டு வெந்நீர் அருந்தவும். அதே போல இரவு சாப்பிட்ட பின்னர் 12 பேரீச்சம் பழங்களை உட்கொண்டு பசும்பால் அருந்தவும். இதுபோல 60 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்மை பெருகும்.

★ இதுபோல பேரீச்சம் பழம் உட்கொண்டு வரும் நாட்களில் தயிர், குளிர்பானங்கள், கடலை வகைகள், எண்ணெய்ப் பண்டங்கள், பழையசோறு, உடலுறவு ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

★ இரவு உணவு மிகவும் எளிமையாகவும், குறைவாகவும் இருக்க வேண்டும். உணவின் அளவைக் குறைத்தால் அதற்கேற்பப் பேரீச்சம் பழம் மற்றும் பாலின் அளவை அதிகரித்துக்

கொள்ளவும். இரவு பழங்களை உட்கொண்டதும் தண்ணீரால் வாயை நன்றாகக் கொப்புளித்துக் கழுவித் துவர்ப்புப் பாக்கை வாயில் போட்டு மென்று துப்பி விடவும்.

4. உடல் அழகு பெற:

தேனையும் வட்டத் திருப்பி இலையையும் கலந்து உட்கொண்டால் மேனி கவர்ச்சியடையும். 500 கிராம் வட்டத் திருப்பி இலையை நிழலில் உலர்த்தி இடித்துச் சலித்துப் பொடி இருக்கு மளவிற்குத் தேனைக் கலந்து வைத்துக் கொண்டு சாப்பிட்ட பின்னர் தினமும் 3 வேளைகள் வீதம் 40 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வர முகவறட்சி நீங்கி மேனி அழகாகும்.

இந்த மருந்து சாப்பிடும் நாட்களில் எண்ணெய்ப் பண்டம், தயிர், பழைய சோறு ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

5. நீரிழிவிற்கு:

250 கிராம் நாவற்பழத்தை 3 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்துப் பழத்தைக் கையால் பிதுக்கித் தோலை நீக்கி விட்டுக் கொட்டைகளை மட்டும் எடுத்து நன்றாகக் கழுவி 3 நாட்களுக்கு நிழலில் உலர்த்தி இடித்து ஒரு மண் சட்டியில்

போட்டு 500 மி.லி. இளநீரைவிட்டு 6 மணி நேரம் மூடி வைத்திருந்து இளநீரை நீக்கி இடித்த நாவற்கொட்டையை மட்டும் எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி வைத்துக் கொள்ளவும்.

ஒரு புதிய மண் சட்டியில் 500 மி.லி. பசும்பாலை ஊற்றி வேடுகட்டி வேட்டின் மேல் தூளைக் கொட்டி மூடி 15 நிமிடங்களுக்கு சிறுதீயாக எரிய விட்டுப் பால் சுண்டியதும் எடுத்துத் தூளை நிறுத்துத் தூளின் அளவுக்கு இரட்டிப்பாகத் தேனை ஊற்றி 15 நிமிடங்கள் கிளறி விட்டு மருந்தைப் பத்திரப்படுத்தவும்.

தினமும் காலை 6 மணி அளவில் ஒரு மேசைக் கரண்டி அளவு மருந்து உட்கொண்டு சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும். பகல் உணவு சாப்பிடு வதற்கு ஒரு மணிநேரத்திற்கு முன்னர் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மருந்துடன் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும். இது போலவே, இரவு உணவுக்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னரும் ஒரு மேசைக் கரண்டி அளவு மருந்துடன் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும். இதுபோல 80 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து மருந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

6. சூதக வலிக்கு:

250 மி.லி. இளநீரில் 50 மி.லி தேனைக் கலந்து அருந்தி வந்தால் சூதகவலி நீங்கும். இந்த மருந்தை சூதகத்திற்கு முன்னர் அருந்த வேண்டும். சூதகத்தின் போது அருந்தக் கூடாது.

7. ஆஸ்துமாவிற்கு:

500 கிராம் சங்கம் வேரை நிழலில் உலர்த்தி நன்றாக இடித்துக் கொள்ளவும். 50 கிராம் கிராம்பை நன்றாக இடித்து ஒரு மண்பானையில் போட்டு 8 லிட்டர் சுத்தமான தண்ணீரை விட்டு நீர் பாதியாகச் சுண்டும் அளவிற்குக் கொதிக்க விடவும். அதில் சங்கம் வேரின் தூளைப் போட்டுப் பானையின் வாயை ஒரு சலவைத் துணியினால் மூடிக் கட்டி வெயிலில் வைக்கவும். நன்றாகக் காய்ந்ததும் மீண்டும் இடித்து எடைக்கு எடை இரண்டு பங்கு தேன் ஊற்றிக் கிளறிப் பத்திரப் படுத்தவும். காலை 6 மணியிலிருந்து மாலை 6 மணிக்குள் 4 வேளைகள் வீதம் 14 நாட்கள் தொடர்ந்து இந்த மருந்தை உட்கொள்ளவும்.

இந்த மருந்து சாப்பிடும்போது கிழங்கு வகைகள் அகத்திக்கீரை, பருப்பு வகைகள், தயிர், இளநீர், குளிர்பானங்கள், எண்ணெய்ப் பண்டங்கள் ஆகியவற்றை நீக்கவும்.

8. வறட்டு இருமலுக்கு:

1. 100 கிராம் சாதிக்காயையும், 50 கிராம் மாசிக்காயையும் தனித்தனியாக ஒன்றிரண்டாக இடித்துக் கொள்ளவும். இரண்டையும் ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு 50 மி.லி. நெய்யை ஊற்றி இளம் வறுவலாக வறுத்தெடுத்து ஒரு மண் தட்டில் பரப்பி நன்கு உலர்ந்ததும் இடித்துச் சலித்துக் கொள்ளவும். பின்னர் ஒரு மண் சட்டியில் 300கிராம் தேனை ஊற்றி அதனுடன் மருந்துத் தூளையும் கொட்டி நன்கு கிண்டி வேறொரு பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துப் பத்திரப்படுத்தவும்.

   தினமும் காலை, மதியம், இரவு ஆகிய மூன்று வேளைகளும் சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னர் ஒரு தேக்கரண்டி மருந்தை உட்கொண்டு சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும். இதுபோல 3 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் வறட்டு இருமல் குணமாகும்.

   இந்த மருந்து சாப்பிடும்போது பழைய சோறு, குளிர்பானங்கள், தயிர், கண்விழிப்பு ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

2. 250 கிராம் அரிசித் திப்பிலியை சுத்தமான நீரில் கழுவி நிழலில் உலர்த்தி ஒரு மண்

சட்டியில் போட்டு அதனுடன் 500 மி.லி. இளநீரை விட்டு 3 மணி நேரம் ஊற வைத்து அரிசித் திப்பிலியை எடுத்து மீண்டும் நிழலில் உலர்த்தி இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இடித்த தூளை அடுப்பில் வைத்து இளம் வறுவலாக வறுத்து மீண்டும் மாப்போல இடித்துச் சலித்துக் கொள்ளவும். ஒரு மண் சட்டியில் தூளையும் அதைப்போல இரண்டு பங்கு தேனையும் விட்டு நன்றாகக் கிண்டி மருந்தை தனியாகப் பத்திரப்படுத்தவும்.

காலையில் சாப்பிட்டதும் சில நிமிடங்கள் கழித்து ஒரு தேக்கரண்டி மருந்தை உட்கொண்டு சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும். பகல் உணவுக்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னர் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மருந்து உட்கொண்டு சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும். அதே போல இரவு சாப்பிட்ட பின்னரும் சில நிமிடங்கள் கழித்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மருந்தை உட்கொண்டு சிறிது வெந்நீர் அல்லது பால் அருந்தலாம். இதுபோலத் தொடர்ந்து 3 நாட்கள் உட்கொண்டு வந்தால் வறட்டு இருமல் முழுமையாகக் குணமடையும்.

இந்த மருந்து சாப்பிடும் நாட்களில் பழைய சோறு, தயிர், கிழங்கு, மீன் வகைகள் மற்றும்

கண்விழிப்பு ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

3. கொழுந்து ஆடாதொடை இலையை 100 கிராம் அளவு பறித்து சுத்தம் செய்து அம்மியில் வைத்து அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு மண் சட்டியில் 5 மி.லி. பசுநெய்யை ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து அரைத்து வைத்துள்ள ஆடாதோடை இலையை அதில் போட்டு 5 நிமிடங்கள் வேக வைத்து இறக்கிச் சூட்டோடு 500 மி.லி. தேனை அதில் ஊற்றி நன்றாகக் கலக்கி மீண்டும் ஒரு நிமிடம் அடுப்பில் வைத்து இறக்கி மருந்தைப் பத்திரப்படுத்தவும்.

★ தினமும் காலை சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னர் இரண்டு தேக்கரண்டி மருந்தை உட்கொண்டு சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும். அதேபோல மாலை 6 மணிக்கு ஒரு தேக்கரண்டி மருந்தை உட்கொண்டு சிறிது வெந்நீர் அல்லது பசும்பால் அருந்தவும். இதுபோல 7 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் இருமல் குணமாகும்.

★ ஏழு வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்களுக்கு மருந்தின் அளவைப் பாதியாகக் குறைத்துக் கொள்ளவும். 45 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் தினமும் காலை, மதியம், மாலை ஆகிய மூன்று வேளைகள் 7 நாட்களுக்குச் சாப்பிட வேண்டும்.

இந்த மருந்தைச் சாப்பிடுவதால் சளிக்கட்டு, தொண்டைக் கட்டு, தொண்டைக் கம்மல், எச்சில் ஊறல் ஆகியனவும் நீங்கும்.

9. சளி நீங்க:

1. சளித் தொல்லை நீங்கக் கருந்துளசிச் சாறு இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தேனைக் கலந்து காலை உணவுக்கு முன்னர் அருந்தவும். சளித்தொல்லை 7 நாட்களில் அகலும். இந்த மருந்தை ஒவ்வொரு நாளும் புதிதாகச் செய்து அருந்தவும். மருந்து சாப்பிடும் நாட்களில் தண்ணீர், தயிர், இளநீர், குளிர்பானங்கள் ஆகியவற்றை நீக்கவும்.
2. இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு முசுமுசுக்கைச் சாற்றில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தேனைக் கலந்து காலை, மாலை ஆகிய இரண்டு வேளை களும் 7 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து உட் கொண்டு வந்தால் சளித் தொல்லை நீங்கும்.

10. தொந்தி கரைய:

காலையில் சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னர் ஒரு செவ்வாழைப் பழமும் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தேனும் உட்கொள்ள

வேண்டும். அதே போல இரவு உணவு சாப்பிட்ட பின்னர் 30 நிமிடங்கள் கழித்து முன்பு போலவே ஒரு பழமும் தேனும் சாப்பிடவும். இதுபோல 40 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் தொந்தி கரையும்.

இந்த மருந்து சாப்பிடும் நாட்களில் கிழங்கு வகைகள், பருப்பு வகைகள், பறங்கி, பூசணி, தயிர், நெய், பழரசங்கள், இறைச்சி ஆகிய வற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

11. சீதபேதிக்கு:

50 கிராம் எடையுள்ள புளிப்பு மாதுளம் பிஞ்சை நன்கு கழுவி அம்மியில் வைத்து அரைத்து அதனுடன் 50 கிராம் தேனைக் குழைத்து அதை இரண்டு பங்குகளாக்கி காலை, மாலை ஆகிய இரண்டு வேளைகளும் உணவுக்கு முன்னர் உட்கொள்ள வேண்டும். இது போல இரண்டு நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் சீதபேதி குணமாகும். இந்த மருந்து சாப்பிடும் போது தயிரும் சோறும் மட்டுமே சாப்பிட வேண்டும்.

அஜீரண பேதியைக் குணப்படுத்த 250 கிராம் சுக்கைத் தோல் நீக்கி இடித்துக் கொள்ளவும்.

அதை 500 மி.லி. தேனுடன் நன்கு கலந்து ஒரு பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தவும்.

இந்த மருந்தைக் காலை, மதியம், மாலை ஆகிய மூன்று வேளைகளும் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு உட்கொண்டு வந்தால் அஜீரண பேதி குணமாகும். 5 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அளவை மூன்றில் ஒரு பங்காக்கிக் கொடுக்க வேண்டும். 3 வேளைகள் கொடுத்தால் குணமாகும்.

12. அதிமூத்திரத்திற்கு:

500 கிராம் கசகசாவை 500 மி.லி. பசும்பாலில் ஊற வைத்து அரைத்து அடைதட்டி நிழலில் உலர்த்தி இடித்துக் கொள்ளவும். ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் 300 மி.லி. தேனை ஊற்றி அதில் கசகசாத் தூளையும் போட்டுக் குழைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

தினமும், காலை, மதியம், இரவு ஆகிய மூன்று வேளைகளும் சாப்பிட்ட பின்னர் ஒரு மேசைக் கரண்டி அளவு மருந்தை அருந்தவும். இதுபோல 7 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் அதிமூத்திரம் குணமாகும்.

இந்த மருந்து சாப்பிடும் நாட்களில் கோஸ், முள்ளங்கி, பூசணி, பறங்கி, ரசம் ஆகியவற்றை நீக்க வேண்டும்.

13. ஆரம்ப மூலநோய்க்கு:

500 கிராம் வெள்ளைப்பூண்டைத் தோல்நீக்கி ஒரு மண்சட்டியில் போட்டு 100 மி.லி. பசுநெய்யை ஊற்றி வேகவைத்து எடுக்கவும். அதைச் சுத்தமான அம்மியில் வைத்து அரைத்து ஒரு கண்ணாடி அல்லது பீங்கான் பாத்திரத்தில் போட்டு அதனுடன் 500 மி.லி. தேனை ஊற்றி நன்றாகக் குழைத்து பாத்திரத்தைத் துணியால் மூடி 3 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்து கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தவும்.

தினமும் காலை, மதியம், இரவு ஆகிய மூன்று வேளைகளும் சாப்பிடுவதற்கு 30 நிமிடங்களுக்கு முன்னர் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு மருந்தை உட்கொண்டு சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும்.

கருணைக்கிழங்கு தவிர மற்ற கிழங்கு வகைகள், துவரை, பாசிப்பருப்பு தவிர மற்ற பருப்புகள், அகத்திக்கீரை எண்ணெய்ப் பண்டங்கள், தயிர், உடலுறவு ஆகியவற்றை மருந்து உண்ணும் நாட்களில் தவிர்க்க வேண்டும்.

மருந்துண்ணும் நாட்களில் 3 முறைகளுக்கு மேல் மலக்கழிவு ஏற்பட்டால் ஒவ்வொரு வேளை மருந்துடனும் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தேனைக் கூடுதலாக அருந்தவும்.

14. வீக்கம், விஷக்கடி:

வீக்கங்களையும், விஷக்கடிகளையும் குணப்படுத்த 250 கிராம் கொடிவேலி வேரின் பட்டையை நிழலில் உலர்த்தி இடித்து சலித்து அதனுடன் சம எடையளவு தேனை ஊற்றிக் குழைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். மேகத் தொடர்பான வீக்கங்களுக்கும், விஷக்கடி களுக்கும் தாள்கனத்தில் மேலே தடவி வந்தால் குணமேற்படும்.

விஷக்கடி இல்லாத புண்களின் மேல் மருந்து படக்கூடாது. பட்டால் புண் எளிதில் ஆறாது. இந்த மருந்தை உபயோகிக்கும்போது நெய் தேய்த்துத் தலை முழுகவும்.

✤ ✤ ✤ ✤ ✤

இஞ்சி வைத்தியம்

இஞ்சி மஞ்சள் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒரு ஒரு விதை இலைத் தாவரம். இஞ்சிச் செடி யினுடைய நிலத்தடித் தண்டைத்தான் (Rhizome) நாம் உணவாகவும் மருந்தாகவும் பயன்படுத்து கின்றோம்.

இஞ்சி அதிக உரைப்புச் சுவையுடையது. உலர்ந்த இஞ்சியை சுக்கு என்கிறோம். இஞ்சியைப் போலவே சுக்கும் அதிக உரைப்புச் சுவையுடையதுதான். சாதாரணமாக மற்ற உணவுப் பொருட்களில் இருப்பது போலவே இஞ்சியிலும் சிறிதளவு புரதமும், கொழுப்பும், சற்று அதிகமான தரசமும், வைட்டமின்களும், தாது உப்புகளும் இருக்கின்றன.

இஞ்சி பசியைத் தூண்டி ஜீரணத்தை ஒழுங்கு படுத்துகின்றது. உமட்டலைத் தணிக்கிறது. சளியை அகற்றுகின்றது. உமிழ் நீரைச் சுரக்கச் செய்கின்றது. இஞ்சி அஜீரணத்துக்கு மிகச் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

1. அஜீரணத்துக்கு:

உணவு செரியாமையால் ஏற்படும் தொல்லை களை நீக்கவும், ஜீரணத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதற

காகவும், பசியைத் தூண்டுவதற்காகவும், நாக்கின் சுவை உணர்வை அதிகரிப்பதற்காகவும் இஞ்சியைப் பல்வேறு பொருட்களுடன் சேர்த்து பலவகையான பக்குவங்களாகத் தயாரித்துப் பயன்படுத்தலாம். அவற்றை ஒவ்வொன்றாக இங்கு விவரிப்போம்.

இஞ்சி ஊறுகாய்

இது பசி இன்மை, உணவு செரியாமை, பித்த உமட்டல் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

தேவையான பொருட்கள் :

இஞ்சி(தோல் நீக்கியது)	- 500 கிராம்
எலுமிச்சம் பழச்சாறு	- 500 மி.லி.
பச்சை மிளகு	- 100 கிராம்
இந்துப்பு	- 3 தேக்கரண்டி

செய்முறை :

தோல் நீக்கிய இஞ்சியைச் சிறுதுண்டுகளாக்கி ஒரு மண்சட்டியில் போட்டு அதனுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை ஊற்றி சுத்தம் செய்த பச்சை மிளகை அதில் போட்டு உப்பிட்டு சட்டியின் வாயை ஒரு சலவைத் துணியினால் மூடிக்கட்டி 24 மணிநேரம் கடும் வெயிலில் வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

வேறு ஒரு சட்டியில் 150 மி.லி. நெய்யை ஊற்றிச் சூடேறியதும் கடுகைப் போட்டு அது வெடித் ததும் முன் சட்டியில் உள்ளதை அதனுடன் கூட்டிச் சிறுதீயாக எரிய விட்டுச் சாறு சுண்டியதும் இறக்கிப் பத்திரப் படுத்தவும்.

இதை தினமும் உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் பசி இன்மை, உணவு செரியாமை, பித்த உமட்டல் ஆகியவை குணமாகும்.

இஞ்சி ஊறுகாய் (மற்றொரு வகை)

தேவையான பொருட்கள்:

இஞ்சி (தோல் நீக்கியது)	-	100 கிராம்
வெள்ளைப்பூண்டு (தோல் நீக்கியது)	-	100 கிராம்
எலுமிச்சம் பழச்சாறு	-	500 மி.லி.
சோற்றுப்பு	-	1 தேக்கரண்டி

செய்முறை:

இஞ்சியைத் தோல் நீக்கிச் சிறுதுண்டு களாக்கிக் கொள்ளவும். வெள்ளைப் பூண்டைத் தோலுரித்துக் கொள்ளவும். ஒரு மண்சட்டியில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை ஊற்றி அதனுடன் இஞ்சி யையும் வெள்ளைப் பூண்டையும், உப்பையும்

போட்டு அடுப்பில் வைத்துச் சாறு பாதி சுண்டும் அளவுக்குக் கொதிக்க வைத்து இறக்கி நெய் விட்டுத் தாளித்து வைத்துக் கொள்ளவும். இதைத் தொடர்ந்து உணவுடன் சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால் அஜீரணக் கோளாறுகள் நீங்கும்.

இஞ்சித் துவையல்

அஜீரணம் காரணமாக ஏற்படும் வயிற்று உப்புசம், உமட்டல், அன்னதோசம் ஆகியவற்றைக் குணப்படுத்தும்.

தேவையான பொருட்கள் :

இஞ்சி	-	50 கிராம்
பச்சை மிளகு	-	50 கிராம்
எலுமிச்சம் பழச்சாறு	-	50 மி.லி.
இந்துப்பு	-	தேவையான அளவு

செய்முறை:

இஞ்சியைத் தோல் நீக்கிக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவு எடுத்து பச்சை மிளகுடன் சேர்த்து மைபோல அரைத்துக் கொள்ளவும். அதனுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும், இந்துப்பையும் கலந்து கொள்ளவும்.

காலை, மதியம், இரவு ஆகிய மூன்று வேளைகளும் இதை உணவோடு சேர்த்து உண்ணவும். இதைத் தொடர்ந்து உணவோடு சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால் வயிற்று உப்புசம், உமட்டல், அன்னதோசம் ஆகியவை நீங்கி ஜீரணம் ஒழுங்காகி வயிறு தொடர்பான நோய்கள் பலவும் நீங்கும். இரவு உணவில் இஞ்சித் துவையலைக் குறைந்த அளவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

மற்றொரு முறை:

மற்றொரு முறையில் இஞ்சியைப் பயன்படுத்தி அஜீரணத்துக்கு மருந்து தயாரிக்கலாம். சூதகக் கோளாறுகளுக்கும் இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

தேவையான பொருட்கள்:

இஞ்சி (தோல் நீக்கியது)	-	10 கிராம்
வெள்ளைப் பூண்டு	-	10 கிராம்
மாவிலங்கப்பட்டை	-	10 கிராம்
கருஞ்சீரகம்	-	10 கிராம்
மிளகு	-	10 கிராம்
வசம்பு	-	10 கிராம்

மாவிலங்கப்பட்டை, கருஞ்சீரகம், மிளகு, வசம்பு ஆகியவற்றை ஒன்றிரண்டாகத் தட்டி

இளம்வறுவலாக வறுத்து நன்றாக இடித்துக் கொள்ளவும். இஞ்சி, வெள்ளைப்பூண்டு ஆகிய வற்றை நன்கு அரைத்து அத்துடன் இடித்து வைத்துள்ள மற்ற மருந்துச் சரக்குகளையும் சேர்த்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இளநீர் விட்டு நன்றாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

இந்த மருந்தைக் காலை, மாலை ஆகிய இருவேளைகளிலும் 6 மணிக்கு 10 கிராம் அளவில் உட்கொண்டு வெந்நீர் அருந்தவும். இது போல ஏழு நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் அஜீரணம், உப்புசம், சுவையின்மை ஆகியவை நீங்கும். சூதகக் கோளாறுகளும் கட்டுப்படும்.

இஞ்சியும், புதினாவும்:

இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். இஞ்சியுடன் சமஎடை புதினாக் கீரையைச் சேர்த்து அரைத்துத் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும். இதைத் தினமும் காலை, பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளைகளும் உணவோடு கலந்து உண்டு வந்தால் ஜீரணம் ஒழுங்காகும். பித்தமும், வாய் நாற்றமும் விலகும்.

இஞ்சி-பச்சைக் கொத்துமல்லி:

இரண்டு பங்கு பச்சைக் கொத்துமல்லிக்

கீரையுடன் ஒரு பங்கு தோல் நீக்கிய இஞ்சியைச் சேர்த்து அரைத்துத் தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்துக் கொள்ளவும். இதைத் தினமும் காலை, பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளைகளும் உணவோடு சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால் வயிற்று உப்புசம், பொருமல், வயிற்றிரைச்சல், வயிற்றுக்கனம் ஆகியவை நீங்கி முறையான பசி ஏற்படும். சாப்பிட்ட உணவு எளிதில் ஜீரணமாகும்.

இஞ்சி, புதினா, புளி, மிளகாய்:

புளி, இளம் வறுவலாக வறுக்கப்பட்ட மிளகாய், லேசாக வதக்கிய புதினா, தோல் நீக்கப்பட்ட இஞ்சி ஆகிய நான்கையும் சமஅளவு எடுத்து நன்கு அரைத்து மூன்று வேளைகளும் உணவோடு சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால் மலச்சிக்கல் நீங்கும். பசி ஏற்படும். வாயில் நீர் ஊறுவது நிற்கும். பித்தக் குமட்டல் நீங்கும். ஜீரணம் ஒழுங்கு பெறும்.

இஞ்சி, பச்சைக் கொத்துமல்லி, புதினா, புளி:

இஞ்சி, பச்சைக் கொத்துமல்லி, புதினா, புளி ஆகியவற்றைச் சம அளவு எடுத்து நன்றாக அரைத்துத் தொடர்ந்து மூன்று வேளைகளும் உணவோடு சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால்

வாந்தி, வயிற்றுப் பொருமல், அஜீரணம், பேதி ஆகியவை நிற்கும்.

இஞ்சி, பச்சைக் கொத்துமல்லி, எலுமிச்சம் பழச்சாறு:

இஞ்சியையும், பச்சைக் கொத்து மல்லியை யும் சமஅளவில் எடுத்து நன்றாக அரைத்து, அதனுடன் புளிப்பு தேவைப்படும் அளவுக்கு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைக் கலந்து தினமும் மூன்று வேளைகளும் உணவோடு சேர்த்து உட்கொண்டு வந்தால் பசி ஏற்படும். ஜீரணம் ஒழுங்காகும்.

குழந்தைகளின் அஜீரணக் கோளாறுகளுக்கு மருந்து தயாரிக்க:

தேவையான பொருட்கள்:

இஞ்சிச் சாறு	-	200 மி.லி.
பச்சைக் கொத்துமல்லி	-	25 கிராம்
சர்க்கரை	-	675 கிராம்

செய்முறை:

சுமார் ஒரு கிலோ இஞ்சியை எடுத்துத் தோல் நீக்கிக் கல் உரலில் இடித்து அதை ஒரு சலவைத் துணியில் வைத்துச் சாறு பிழிந்து மீண்டும் அதை வடிகட்டிக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவு எடுத்து ஒரு

மண்சட்டியில் ஊற்றி வைக்கவும். பச்சைக் கொத்துமல்லி இலையை மட்டும் குறிப்பிட்டுள்ள அளவு எடுத்து மைபோல நன்கு அரைத்து இஞ்சிச் சாறுடன் சேர்க்கவும். குறிப்பிட்டுள்ள அளவு சர்க்கரையை ஒரு மண் சட்டியில் 500 மி.லி. சுத்தமான தண்ணீரில் கரைத்து அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க வைத்துக் கசடுகளை நீக்கிவிட்டு இஞ்சிச் சாறு - அரைத்த கொத்துமல்லிக் கலவையைப் போட்டு மீண்டும் கொதிக்க விட்டு இறக்கி அகலமான தட்டில் ஊற்றிக் காய்ந்ததும் பத்திரப்படுத்தவும்.

இதை காலை உணவுக்குப் பின்னரும், மாலையிலும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். பெரியவர்களும் இதை உணவுக்கு முன்னர் உட்கொள்ளலாம். இதைத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் அஜீரணக் கோளாறுகள் நீங்கி ஜீரணம் ஒழுங்காகும்.

2. வயிறு தொடர்பான நோய்கள் குணமாக:

வயிறு தொடர்பான நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்கான இஞ்சி லேகியம் தயாரிக்கத் தேவைப்படும் பொருட்கள் வருமாறு:

இஞ்சிச்சாறு - 1 லிட்டர்
மிளகு - 25 கிராம்

சீரகம்	-	25 கிராம்
வெள்ளைப்பூண்டு	-	25 கிராம்
வெந்தயம்	-	25 கிராம்
அதிமதுரம்	-	25 கிராம்
ஏல அரிசி	-	25 கிராம்
ஓமம்	-	25 கிராம்
சர்க்கரை	-	1175 கிராம்
நெய்	-	300 கிராம்

குறிப்பிட்டுள்ள அளவு இஞ்சிச் சாற்றை ஒரு மண் சட்டியில் ஊற்றி மூடி வைக்கவும். வெள்ளைப்பூண்டைக் குறிப்பிட்டுள்ள அளவு எடுத்துத் தோல் நீக்கிப் பசும்பாலில் அவித்து அரைத்துக் கொள்ளவும். மிளகு, சீரகம், ஓமம் ஆகியவற்றை இளம் வறுவலாக வறுத்து இடித்துச் சலித்து வைத்துக் கொள்ளவும். வெந்தயத்தை சுத்தமான தண்ணீரில் கழுவிக் காய வைத்து இடித்துப் பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். அதிமதுரத்தையும், ஏல அரிசியையும் தனித்தனியாக இடித்துக் கொள்ளவும். நாட்டுச் சர்க்கரையை உடைத்துத் தூசி நீக்கி மண் அல்லது இரும்புச் சட்டியில் போட்டு அதனுடன் 250 மி.லி. பசும்பாலை ஊற்றி அடுப்பில் வைத்துச் சுட வைத்து இளகியதும் அதில் இஞ்சிச் சாறை ஊற்றிக் கிண்டி விட்டு மற்ற மருந்துச்

சரக்குகளைப் போட்டு இளகல் பதத்தில் இறக்கி நெய்யை ஊற்றிக் கிண்டி உடனே வேறு பாத்திரத்திற்கு மாற்றிப் பத்திரப்படுத்தவும்.

வயிறு தொடர்பான நோய்களையுடையவர்கள் காலையிலும், மாலையிலும் 6 கிராம் அளவில் 7 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

இந்த மருந்து உண்ணும் நாட்களில் கிழங்கு வகைகளையும், பழைய சோற்றையும், குளிர் பானங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும். மருந்தின் காரம் கடுமையாக இருந்தால் மொத்த மருந்துடனும் 150 மி.லி. நெய்யைக் கூடுதலாகச் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

இஞ்சி, மிளகு, ஓமம்:

வயிறு தொடர்பான நோய்களைக் குணப்படுத்த இஞ்சி, மிளகு, ஓமம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்து மருந்து தயாரிக்கலாம்.

இஞ்சிச் சாறு	-	300 மி.லி.
மிளகு	-	100 கிராம்
ஓமம்	-	50 கிராம்

மிளகையும், ஓமத்தையும் தனித்தனியாக மண் சட்டியில் போட்டு இளம் வறுவலாக

வறுத்துச் சேர்த்து இடித்துக் கொள்ளவும். இடித்த தூளை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு அதனுடன் 300 மி.லி. இஞ்சிச் சாற்றை ஊற்றிக் கிளறி வெயிலில் வைத்துச் சாறு சுண்டியதும் நிழலில் நன்றாக உலர்த்தி மீண்டும் 200 மி.லி இஞ்சிச் சாற்றை ஊற்றிக் கிளறி விட்டு வெயிலில் காய வைத்துப் பின்னர் 100 மி.லி. இஞ்சிச் சாற்றைக் கொஞ்சம், கொஞ்சமாக ஊற்றிக் கல்வம் அல்லது அம்மியில் வைத்து அரைத்து மாத்திரை உருட்டும் பதத்தில் வழித்துக் கொண்டைக் கடலை அளவில் மாத்திரைகளாக உருட்டி ஒரு மண் தட்டில் பரப்பி வைத்து நிழலில் உலர்த்தி ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் எடுத்து வைத்துப் பத்திரப்படுத்தவும்.

அஜீரணத்துக்கு இரண்டு மணிநேரத்துக்கு ஒரு மாத்திரை வீதம் உட்கொண்டு வெந்நீர் அருந்தவும். ஒரு நாள் காலையில் தொடங்கி மாலை 6 மணி வரை மாத்திரைகளை உட் கொள்ள வேண்டும்.

வயிற்று வலிக்குக் காலையிலும், மாலையிலும் ஒவ்வொரு மாத்திரை உட்கொண்டு வெந்நீர் அருந்தவும். மூன்று நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து மாத்திரைகளை உட்கொண்டால் பலன் கிடைக்கும்.

மலச்சிக்கலுக்குக் காலையிலும், மாலையிலும் இரண்டு இரண்டு மாத்திரைகளை உட்கொண்டு வெந்நீர் அருந்த வேண்டும். தொடர்ந்து இரண்டு நாட்கள் மாத்திரை சாப்பிட்டால் குணமேற்படும்.

சீதபேதிக்கு காலை, மதியம், இரவு ஆகிய மூன்று வேளைகளும் ஒவ்வொரு மாத்திரையை உட்கொண்டு மோர் அருந்த வேண்டும். மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து மாத்திரை சாப்பிட்டால் குணமாகும்.

இஞ்சியும் இந்துப்பும்:

இஞ்சிச்சாறு - 500 மி.லி.
இந்துப்பு - 250 கிராம்

இஞ்சிச் சாறை ஒரு மண் சட்டியில் ஊற்றி நன்றாகக் கொதிக்க வைத்துக் கசடு நீக்கி இறக்கிக் கொள்ளவும். இந்துப்பை இடித்து மற்றொரு சட்டியில் போடவும். 125 மி.லி அளவு இஞ்சிச் சாறை இந்துப்புடன் ஊற்றிச் சட்டியை ஒரு துணியினால் மூடிக் கட்டி வெயிலில் வைக்கவும். சாறு சுண்டியதும் மீண்டும் அதே அளவு சாற்றை அதில் ஊற்றி வெயிலில் சுண்ட வைக்கவும். இதுபோலச் சாறு முடியும் வரை

செய்து இந்துப்பை மீண்டும் இடித்து நிழலில் உலர்த்திப் பத்திரப்படுத்தவும்.

வயிறு தொடர்பான நோய்களையுடையவர்கள் மோர்ச் சோற்றுக்கு உப்புக்குப் பதிலாக இதைப் பயன்படுத்தினால் நோய்கள் நீங்கும். கால் கரண்டி உப்பை 200 மி.லி. வெந்நீரில் கலந்து அருந்தினால் இரண்டு முறை பேதியாகும்.

இஞ்சி ஓமம்:

இஞ்சிச் சாறு	-	500 மி.லி.
ஓமம்	-	200 கிராம்

ஓமத்தை சுத்தமான நீரில் கழுவி நிழலில் உலர்த்தி இளம் வறுவலாக வறுத்து ஒரு மண் சட்டியில் போடவும். அதனுடன் 200 மி.லி. இஞ்சிச் சாற்றை ஊற்றிச் சட்டியை ஒரு சலவைத் துணியினால் மூடிக்கட்டி வெயிலில் வைக்கவும். இப்படி மூன்று முறை செய்து ஓமம் நன்றாக உலர்ந்ததும் மீண்டும் இடித்து வஸ்திர காயம் செய்து பத்திரப்படுத்தவும்.

வயிறு தொடர்பான நோய்களுக்கு இந்த மருந்தைப் பயன்படுத்தலாம். கால் டீஸ்பூன் மருந்தை ஒரு துணியில் முடிச்சுப் போலக் கட்டி 100 மி.லி. சுத்தமான தண்ணீரில் போட்டு 30

வினாடிகளில் எடுத்து விடவும். ஆறு மாதங்களுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு இந்தக் கரைசலைத் தினமும் இரண்டு வேளைகள் சாப்பிடுவதற்கு முன்னர் 50 மி.லி. வீதம் கொடுக்கவும். மூன்று நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து கொடுக்க வேண்டும். வயிறு தொடர்பான நோய்கள் பலவும் நீங்கிக் குழந்தை நலமடையும்.

3. தொந்தி கரைய:

இஞ்சியையும் தேனையும் கலந்து உட்கொண்டு வந்தால் தொந்தி கரையும். 500 கிராம் இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி மர உரலில் இடித்து ஒரு சலவைத் துணியில் வைத்துக் கட்டி சாறு பிழிந்து சாற்றை மண்சட்டியில் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்துச் சிறுதீயாக எரிய விட்டுச் சாறு சுண்டியதும் இறக்கி சாறு உள்ள அளவுக்குத் தேனை ஊற்றி மீண்டும் அடுப்பில் வைத்து ஒரு நிமிடத்துக்குச் சிறுதீயாக எரியவிட்டு சுண்டியதும் இறக்கி ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தவும்.

தினமும் காலையில் சாப்பிடுவதற்கு 30 நிமிடங்களுக்கு முன்னர் ஒரு மேசைக் கரண்டி அளவும், மாலை 6 மணியளவில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவும் உட்கொண்டு வெந்நீர் அருந்தவும்.

இதுபோல 40 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் தொந்தி குறையும்.

இந்த மருந்தைச் சாப்பிடும் காலத்தில் கிழங்கு வகைகள், இறைச்சி, முட்டை, பருப்பு வகைகள், தயிர், நெய், இனிப்புப் பண்டங்கள் ஆகியவற்றைக் கண்டிப்பாக நீக்கவும்.

இந்த மருந்து சாப்பிடும் நாட்களில் சிலருக்கு உஷ்ண பேதியாகலாம். ஒரு நாளைக்கு நான்கைந்து முறைகளுக்கு மேல் பேதி ஏற்பட்டால் மருந்தின் அளவை மட்டும் குறைத்துக் கொள்ளவும். பசிக்காத போது உணவைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்கவும். இரவில் உணவை மிகவும் குறைத்துக் கொள்வது நல்லது.

4. தொண்டைக் கட்டுக்கு:

தொண்டைக்கட்டு, இருமல் ஆகியவை நீங்க இஞ்சியையும், அரிசி திப்பிலியையும் பயன் படுத்தி மருந்து தயாரிக்கும் முறை வருமாறு:

இஞ்சிச்சாறு	- 400 மி.லி.
அரிசித்திப்பிலி	- 100 கிராம்

அரிசித் திப்பிலியை சுத்தமான தண்ணீரில் கழுவி நிழலில் உலர்த்தி இடித்து ஒரு மண்

சட்டியில் போட்டு 100 மி.லி. இஞ்சிச் சாற்றை அதனுடன் ஊற்றி நிழலில் உலர்த்தவும். இது போல நான்கு முறைகள் செய்து மீண்டும் இடித்துச் சலித்து பத்திரப்படுத்தவும்.

தினமும் காலை, மாலை ஆகிய இரண்டு வேளைகளும் சாப்பிட்ட பின்னர் 10 நிமிடங்கள் கழித்து அரைத் தேக்கரண்டி அளவு மருந்தில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு நாட்டுச் சர்க்கரையைக் கலந்து உட்கொண்டு சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும்.

இதுபோலத் தொடர்ந்து 4 நாட்களுக்கு மருந்து உட்கொண்டு வந்தால் தொண்டைக் கட்டு, தொண்டைக் கம்மல், இருமல், வறட்சி ஆகியவை நீங்கும்.

5. வறட்டு இருமலுக்கு:

வறட்டு இருமலைக் குணப்படுத்த இஞ்சியும், அதிமதுரமும் சேர்த்து மருந்து தயாரித்துப் பயன்படுத்தலாம்.

இஞ்சிச்சாறு	- 500 மி.லி.
அதிமதுரம்	- 200 கிராம்

அதிமதுரத்தை ஒன்றிரண்டாக இடித்து ஒரு மண்சட்டியில் போட்டு இளம் வறுவலாக வறுத்து

அதனுடன் 200 மி.லி. இஞ்சிச் சாற்றை ஊற்றிச் சட்டியை ஒரு சலவைத் துணியினால் மூடிக் கட்டி சாறு சுண்டும் அளவுக்கு வெயிலில் வைத்து எடுக்கவும். இதுபோல 3 முறைகள் செய்து மீண்டும் அதிமதுரத்தை நன்றாக இடித்துச் சலித்துப் பத்திரப்படுத்தவும்.

தினமும் காலையிலும், இரவிலும் சாப்பிடு வதற்கு முன்னர் கால் டீஸ்பூன் அளவு தூளுடன் சிறிது வெந்நீர் அருந்தவும். இதுபோல 7 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து இந்த மருந்தைச் சாப்பிட்டு வந்தால் வறட்டு இருமல், சளி இருமல், சூட்டு இருமல், பித்தம் ஆகிய நோய்கள் நீங்கும்.

பெரியவர்களுக்கு ஏற்படும் வயிறு தொடர் பான நோய்களுக்குக் காலை, மதியம், இரவு ஆகிய மூன்று வேளைகளும் ஒரு டீஸ்பூன் தூளுடன் வெந்நீர் கலந்து அருந்தவும். ஏழு நாட்கள் தொடர்ந்து இது போல உட்கொண்டு வந்தால் வயிறு தொடர்பான நோய்கள் நீங்கும்.

6. மார்பு வலி, தமர வாய்வுக்கு:

மார்பு வலியையும், தமர வாய்வையும் குணப்படுத்த இஞ்சியையும், வெள்ளைப் பூண்டையும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்.

தேவையான பொருட்கள்:

இஞ்சி	- 15 கிராம்
வெள்ளைப்பூண்டு	- 20 கிராம்

இஞ்சியைத் தோல் நீக்கி குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். வெள்ளைப் பூண்டையும் தோல் நீக்கி குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

இரண்டையும் சுத்தமான தண்ணீர் விட்டு மைபோல அரைத்து 200 மி.லி. வெந்நீரில் கலக்கி ஒரு சலவைத் துணியில் வடிகட்டி அதை இரண்டு பங்குகளாக்கிக் கொள்ளவும்.

இதில் தினமும் காலை 6 மணிக்கு 100 மி.லி. அளவும் பகல் 12 மணிக்கு 100 மி.லி. அளவும் அருந்தவும். தொடர்ந்து இரண்டு நாட்களுக்கு மருந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

இந்த மருந்து சாப்பிடும் நாட்களில் கிழங்கு வகைகளையும், குளிர்பானங்களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

எலுமிச்சை வைத்தியம்

எலுமிச்சம் பழத்தில் முக்கியமாக வைட்டமின் 'சி' மிகவும் அதிக அளவில் இருக்கிறது. சுமார் 200 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வரைகூட நீண்ட கடல் பயணம் மேற்கொள்பவர்கள் ஸ்கர்வி என்னும் கொடூரமான நோயினால் பாதிக்கப்படுவதும் இதுபோல பாதிக்கப்பட்ட பலர் உயிரிழப்பதும் அதிகமாக இருந்து வந்தது.

இது மனிதர்களுக்குப் புரியாத புதிராகவும், பெரும் திகைப்பாகவும் இருந்தது. இந்த நிலையில் ஆங்கிலக் கடற்படை மருத்துவர் ஜேம்ஸ் லிண்ட் என்பவர் கடற்படை வீரர்களுக்கு அதிக அளவில் எலுமிச்சம் பழம் கொடுத்தால் ஸ்கர்வி நோயால் அவர்கள் பாதிக்கப்படுவதில்லை என்பதைக் கண்டறிந்தார்.

அதைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளின் விளைவாக, எலுமிச்சம் பழத்தில் வைட்டமின் 'சி' அதிக அளவில் இருக்கிறது என்பதும், அதுதான் ஸ்கர்வி நோயைத் தடுக்கிறது என்பதும் கண்டறியப்பட்டது. ஓர் அவுன்ஸ் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில்,

புரதம் - 0.4 கிராம்

கால்சியம்	*- 25 மி.கி.*
இரும்பு	*- 0.1 மி.கி.*
வைட்டமின் 'ஏ'	*- 0.7 மி.கி.*
வைட்டமின் 'பி'	*- 0.6 மி.கி.*
வைட்டமின் 'சி'	*- 18 மி.கி.*

ஆகிய சத்துகள் இருக்கின்றன.

நாட்டு மருத்துவத்தில் எலுமிச்சை ஒரு மிகச் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது. எலுமிச்சையின் கொழுந்து, இலை, பூ, பிஞ்சு, காய், பழம், விதை, மரப்பட்டை, வேரின் பட்டை ஆகிய அனைத்துப் பகுதிகளும் மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

கொழுந்து இலை:

1. கொழுந்து இலையுடன் பச்சைக் கொத்து மல்லி, கறிவேப்பிலை, உப்பு ஆகியவற்றைச் சேர்த்துத் துவையல் அரைத்து மூன்று வேளை உணவோடு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் பித்த வாந்தி, ஜீரணக் குறைவு, வாய்வுப் பிடிப்பு ஆகியவை குணமாகும்.
2. கொழுந்து இலையுடன் மிளகு, சீரகம், பச்சைக் கொத்துமல்லி, உப்பு ஆகியவை சேர்த்துத் துவையல் அரைத்து மூன்று வேளை

உணவோடு சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் மூட்டுப் பிடிப்பு, ஜீரணக் குறைவு, மலச்சிக்கல் ஆகியவை நீங்கும்.

3. கொழுந்து இலையுடன் எடைக்கு எடை பச்சை மிளகாய் சேர்த்து எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் கொதிக்க வைத்துத் தேவையான அளவு உப்புச் சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு காலை உணவுக்கு முன்னரும், மாலை ஆறு மணி அளவிலும் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு உட்கொண்டு வந்தால் சாப்பிடுவதற்கு முன்னரும் பின்னரும் ஏற்படும் வயிற்றுவலி குணமாகும்.

எலுமிச்சை இலை:

எலுமிச்சை இலையை அரைத்துப் பற்றிட்டால் மூட்டு வலி, கெண் டைக்கால் வலி ஆகியவை குண்மாகும். நெற்றிப் பொட்டில் பற்றிட்டால் தலைவலி நீங்கும்.

எலுமிச்சம் பூ:

எலுமிச்சம் பூவை மைபோல அரைத்து சிறிதளவு எலுமிச்சம் பழச்சாறும், உப்பும் சேர்த்துக் காலை மாலை ஆகிய இருவேளையும் உட்கொண்டு வந்தால் ஈறு நோய்கள் குணமாகும். பல்வலி நீங்கும்.

எலுமிச்சம் பிஞ்சு:

விதை முற்றாத பிஞ்சை ஊறுகாய் செய்து உணவோடு சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் மலச் சிக்கல் நீங்குவதோடு பித்தம் தணியும். இரத்த மூலம் குணமாகும்.

எலுமிச்சம் காய்:

எலுமிச்சம் காயை ஊறுகாய் செய்து உணவோடு சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வரப் பித்தம் தணியும், ஜீரணம் ஒழுங்காகும், வயிறு தொடர்பான சிறுநோய்கள் குணமாகும். பல்வலி ஏற்படாது.

எலுமிச்சம் பழம்:

எலுமிச்சம் பழம் பலவகையான நோய்களுக்கு மருந்தாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால், ஆஸ்துமாவிற்கும், வாத நோய்களுக்கும் எலுமிச்சம் பழம் ஒத்துக் கொள்ளாது.

எலுமிச்சம் பழத்திலிருந்து தயாரிக்கப்படும் லெமன் பெக்டின் என்னும் பொருள் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் இரத்தப் போக்கை நிறுத்தவும், புண்களை ஆற்றவும் பயன்படுத்தப் படுகிறது.

எலுமிச்சம் பழத்தோலிலிருந்து தயாரிக்கப் படும் லெமன் ஆயில் எனப்படும் ஒருவகை

வாசனை எண்ணெய் மிட்டாய் வகை, பிஸ்கட்டுகள், கேக்குகள் போன்ற தின்பண்டங்கள் தயாரிக்கவும், சர்பத் போன்ற பான வகைகள் தயாரிக்கவும், சோப்புகள், தைலங்கள் தயாரிக்கவும், மருந் தாகவும் பயன்படுகின்றது. எலுமிச்சம் பழத்தின் விதைகளிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் எண்ணெய்யும் மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது.

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் சிட்ரிக் அமிலத்தை நீண்ட நாட்களுக்குப் பாது காத்து வைத்துக் கொள்ள முடியும். எலுமிச்சம் பழச்சாறுக்கு புளிப்புச் சுவையைக் கொடுப்பது இந்த சிட்ரிக் அமிலம்தான். எலுமிச்சம்பழம் கிடைக்காதபோது அல்லது எலுமிச்சம் பழத்தைப் பயன்படுத்துவது வசதியானதாக இல்லாதபோது, எலுமிச்சம் பழத்திற்குப் பதிலாக அதன் அனைத்து உபயோகங்களுக்கும் சிட்ரிக் அமிலத்தைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

1. வாய், வயிறு மற்றும் ஜீரண மண்டல நோய்கள்

★ இரண்டு கரண்டி எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை அரை லிட்டர் பன்னீரில் கலந்து அதிகாலையில் தொடர்ந்து வாய் கொப்பளித்து வந்தால் வாய் நாற்றம் நீங்கும்.

★ உணவு உண்ட பின்னர் வயிற்றுப் பொருமல், வயிறு ஊதல், வாயுக் கோளாறு போன்ற தொல்லைகள் ஏற்பட்டால் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை வெந்நீரில் விட்டு தாங்கக்கூடிய சூட்டில் முடிந்த அளவு வெந்நீரைப் பருகினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

★ எரிச்சலோடு மலம் இரத்தம் கலந்து கோழை யாகவும் சூடாகவும் போனால் ஒரு பெரிய எலுமிச்சம் பழத்தைப் பாதியாக வெட்டி ஒரு பாதியைத் தண்ணீரில் சாறு பிழிந்து எனிமாக் கொடுக்கவும். மறுபாதியை வாயில் போட்டுச் சுவைத்துப் பால் குடிக்கவும். இரத்தபேதி குணமாகும்.

★ காலரா தாக்கும் சமயங்களில் இரண்டு எலுமிச்சம்பழங்களின் சாற்றைப் பிழிந்து குடித்தால் காலரா பற்றிப் பயப்பட வேண்டாம். காலரா பாதித்திருப்பதற்கான அறிகுறி தோன்றி யதும் சிறிய வெங்காயத்தின் சாற்றையும், எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும் சம அளவில் கலந்து குடிக்கச் செய்தால் வாந்தி பேதி நிற்கும்.

★ எலுமிச்சம் இலையை அம்மியில் வைத்து நன்கு அரைத்து சாறு எடுத்துத் தண்ணீருடன் கலந்து சிறிதளவு உப்புப் போட்டு அருந்தினால்

வாந்தி உடனே நிற்கும். பித்தம் தணியும். இலைக் கஷாயத்தை அடிக்கடி அருந்துவதும் உடலுக்கு நல்லது.

★ சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னர் ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றைப் பருகினால் உணவு ஜீரணமாகாததால் ஏற்படும் தொல்லைகள் தீரும்.

★ எலுமிச்சம்பழத்தை இரண்டாக நறுக்கி அதில் இந்துப்பைத் தூவி வாயிலிட்டுச் சுவைத்தால் மூலவியாதியால் ஏற்படும் வலி நீங்கும். அரைக்கால்படி பசும்பாலில் ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றைப் பிழிந்துவிட்டு அதை உடனே குடித்தால் மூல வியாதியால் ஏற்படும் வலியும், இரத்த ஒழுக்கும் நிற்கும். நோயும் குணமாகும்.

★ 500 மி.லி. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் 250 கிராம் மாவடுவை நறுக்கிப் போட்டு ஒரு தேக் கரண்டி அளவு உப்பு சேர்த்துப் பாதி அளவாகச் சுண்டும் வரை கொதிக்க வைத்து நெய்யில் தாளித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதை உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் பசி இன்மை, தாகம், மலச்சிக்கல், புளி ஏப்பம் ஆகியவை நீங்கும்.

★ 50 கிராம் புதினாக் கீரையை காம்பு கிள்ளி 100 மி.லி. எலுமிச்சம் பழச்சாறு கலந்து அரைத்துத் தேவையான அளவு உப்பிட்டு தினமும் சாப்பிடுவதற்கு முன்னர் ஒரு மேசைக் கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் பசியின்மை நீங்கும். வயிற்றைப் புரட்டுவது நிற்கும். வாயில் எச்சில் ஊறுவதும், பித்த ஏப்பமும் அகலும்.

★ எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை 2 மேசைக் கரண்டி அளவு எடுத்துக் கொண்டு அதில் ஒரு தேக்கரண்டித் தேனைக் கலந்து தினமும் காலை, மதியம், இரவு ஆகிய மூன்று வேளைகளிலும் சாப்பிடுவதற்கு முன்னர் தொடர்ந்து 7 தினங்கள் பருகி வந்தால் நல்ல பசி ஏற்படும். ஒரு மேசைக் கரண்டி எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில், ஒரு மேசைக்கரண்டி அளவு தேனைக் கலந்து சாப்பிடுவதற்கு முன்னர் 40 நாட்கள் உட்கொண்டு வந்தால் உடல் களைப்பும், மலச்சிக்கலும், உடல் வறட்சியும் நீங்கி உடல் நலம் அடையும்.

★ ஒரு நாளைக்கு மேல் உபவாசம் (பட்டினி) இருந்தவர்கள் இரண்டு தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை அதேபோல எட்டுப் பங்கு வெந்நீரில் கலந்து தேவையான அளவு

உப்பு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துத் தொடர்ந்து பருகி வந்தால் எரிச்சல் இல்லாமல் நீர் பிரியும். குடல்புண் ஆறும்.

★ 3 கிராம் எடை சீரகத்தை மைபோல அரைத்து ஒரு கண்ணாடி டம்ளரில் இட்டு, பாதியளவு எலுமிச்சம்பழச் சாற்றை அதில் பிழிந்து டம்ளர் நிறையும் அளவிற்கு வெந்நீரை விட்டு நன்கு கலக்கி சாப்பிடுவதற்கு அரை மணி நேரத்திற்கு முன்னர் குடிக்க வேண்டும். இதுபோல மூன்று தினங்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் நன்கு பசி எடுக்கும்.

★ சிலருக்கு வாயில் தொடர்ந்து கசப்புச்சுவை இருந்து கொண்டே இருக்கும். எனவே, ருசித்துச் சாப்பிட முடியாது. இது போன்ற வாய்க் கசப்பு நீங்க, காலையில் எழுந்து பல்துலக்கி முகம் கழுவிய பின்னர், ஓர் எலுமிச்சம்பழத்தைக் கத்தியால் லேசாகக் கீறி அந்தப் பாகத்தை வாயில் வைத்துச் சாற்றை உறிஞ்சிச் சிறிது நேரம் வாயில் வைத்திருந்து குடிக்கலாம். அல்லது துப்பிவிடலாம். இதுபோலத் தொடர்ந்து 3 நாட்களுக்குச் செய்து வந்தால் வாய்க் கசப்பு மாறும். இதுபோல

வாய்க் கசப்பு உள்ளவர்கள் பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

2. வயிறு தொடர்பான பலவித நோய்களுக்கு

250 கிராம் வெந்தயத்தை சுத்தமான நீரில் கழுவி உலர்த்தி ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு அதில் 250 மி.லி. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை ஊற்றி ஒரு கண்ணாடியால் மூடி 36 மணி நேரம் வெயிலில் வைக்க வேண்டும். பின்னர் அந்தச் சாற்றை நீக்கிவிட்டு மீண்டும் புதிதாகச் சாறு சேர்த்து 36 மணி நேரம் வெயிலில் வைக்க வேண்டும்.

இதேபோல 7 முறை செய்து கடைசியாகச் சாறு சுண்டும் அளவுக்கு வெயிலில் வைத்து வெந்த யத்தை நீரில் கழுவி ஒரு மணிநேரம் வெயிலில் உலர்த்தி நன்கு இடித்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்கு மூடி பத்திரப்படுத்தவும்.

★ அஜீரண பேதிக்கு இதில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவுத் தூளை சிறிது வெந்நீர் கலந்து 3 வேளைகள் கொடுக்கவும்.

★ அரைத் தேக்கரண்டித் தூளுடன் சிறிது வெல்லம் கலந்து 3 வேளைகள் சாப்பிட்டால் வயிற்று வலி நிற்கும்.

★ ஒரு தேக்கரண்டித் தூளுடன் சிறிது உப்பிட்டு ஒரு நாளைக்கு 2 வேளைகள் வீதம் 3 நாட்களுக்குக் கொடுத்தால் குடல் புழுக்கள் அழியும்.

★ அரைத் தேக்கரண்டித் தூளை 150 மி.லி. மோரில் கலந்து ஒரு நாளைக்கு 2 வேளை வீதம் 2 நாட்கள் கொடுத்தால் மலச்சிக்கல் குணமாகும்.

★ ஒரு தேக்கரண்டித் தூளை 2 தேக்கரண்டி நெய்யில் கலந்து அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டி தேனும் சேர்த்துக் குழைத்து ஒரு நாள் இரண்டு வேளை கொடுத்தால் வாய்ப்புண் குணமாகும்.

★ பேதியாகிக் களைத்தவர்களுக்கும் ஒரு பங்கு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை 4 பங்கு வெந்நீரில் கலந்து கொடுத்தால் களைப்பு நீங்கி நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

மற்றொரு முறை:

தேவையான பொருட்கள்:

எலுமிச்சம் பழச்சாறு 500 மி.லி., கேழ்வரகு 500 கிராம், சோற்றுப்பு 50 கிராம், மிளகு 5 கிராம். கேழ்வரகை நன்கு சுத்தம் செய்து வெயிலில் காய வைத்து மாவாக அரைத்துக் கொள்ளவும்.

அதை ஒரு புதிய மண்பானையில் இட்டு அதில் 2 லிட்டர் சுத்தமான தண்ணீரை ஊற்றி மூடி அடுப்பில் வைத்து ஒரு மணி நேரம் சிறுதீயாக எரியவிட்டுப் பின்னர் இறக்கி 12 மணிநேரம் ஆற வைக்கவும். அதிலுள்ள தெளிந்த நீரை மட்டும் வடிகட்டி வேறு ஒரு பானையில் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து 15 நிமிடங்கள் சிறுதீயாக எரியவிட்டு இறக்கி 12 மணிநேரம் ஆற வைத்து அந்தத் தெளிந்த நீரை வேறு ஒரு பானையில் ஊற்றி அதனுடன் குறிப்பிட்ட அளவு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சேர்க்கவும்.

பின்னர் அந்தப் பானையின் வாயை ஒரு சலவைத் துணியால் மூடிக்கட்டி 12 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்து அடுப்பில் வைத்து 15 நிமிடங்களுக்குச் சிறுதீயாக எரியவிட்டு இறக்கி 12 மணிநேரம் கழித்து வேறொரு பானையில் அதை ஒரு கனமான துணியில் வடிகட்டி ஊற்றி அந்தப் பானையின் வாயை ஒரு சலவைத் துணியால் மூடிக் கட்டி 24 மணிநேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

குறிப்பிட்டுள்ள அளவு உப்பை சுத்தமான நீரில் கரைத்து வடிகட்டி மருந்துப் பானையில் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து 30 நிமிடங்கள்

சிறுதீயாக எரிய விட்டு இறக்கி 24 மணி நேரம் கழித்து முன்பு போலவே ஒரு கனமான துணி யினால் வேறொரு பானையில் வடிகட்டி பானையை மூடி அடுப்பில் வைத்து 10 நிமிடங்களுக்குச் சிறுதீயாக எரியவிட்டு இறக்கி ஒரு கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி வைத்துக் கொள்ளவும்.

குறிப்பிட்டுள்ள அளவு மிளகை எடுத்து மண் சட்டியில் இட்டு லேசாக வறுத்து நன்கு இடித்துச் சலித்து மருந்துடன் கலந்து துணியால் மூடிக்கட்டி 24 மணிநேரம் வெயிலில் வைத்து எடுத்துப் பத்திரப்படுத்தவும்.

சீதபேதி, உப்புசம், பித்தவாந்தி, குமட்டல், மூத்திர எரிவு, மலச்சிக்கல், சூதக வலி, மூலக்கடுப்பு, சாப்பிட்டதும் ஏற்படும் வயிற்று வலி, இரத்த மூலம், பல் ஆட்டம், வாய் நாற்றம், வாய்ப்புண், இருமல் ஆகிய நோய்களுக்கு இந்த மருந்தைக் கொடுத்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

3. இருதயம் மற்றும் இரத்த நோய்கள்

இருதயம், இரத்தம் மற்றும் இரத்த ஓட்டம் தொடர்பான பல நோய்களுக்கு எலுமிச்சம் பழத்தைச் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்.

பல்வேறு காரணங்களால் ஏற்படும் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த எலுமிச்சம் பழம் பயன்படுகிறது. சம அளவு எலுமிச்சம் பழச் சாற்றையும், தேனையும் தண்ணீரில் கலந்து தினமும் இரண்டு வேளை அருந்தினால் இரத்தமும், இரத்தக் குழாய்களும் சுத்தமாகி இரத்த அழுத்தம் குணமாகும்.

முறையற்ற உணவை உட்கொள்ளுதல், சரியாக உடற் பயிற்சி செய்யாதிருத்தல் போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் இரத்த ஓட்டம் சீராக நடைபெறாமல் நாளடைவில் இரத்தம் அசுத்த மாகிறது. இது போன்ற நிலையில், எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைத் தண்ணீரில் கலந்து தினமும் காலை, மாலை ஆகிய இரண்டு வேளைகள் பருகி வந்தால் இரத்தம் சுத்தமாகும்.

எலுமிச்சம் பழத்திலுள்ள லெமன் பெக்டின் என்னும் பொருள் இரத்தம் உறைவதில் குறை பாடு உடையவர்களுக்கு மருந்தாகப் பயன்படு கிறது. ஹீமோபிலியா என்னும் நோய் உள்ளவர் களுக்கு இரத்தம் சரியாக உறையாது. இதனால், இவர்களுக்குச் சிறுகாயம் ஏற்பட்டாலும் அதன் வழியாக இரத்தம் அதிக அளவில் வெளி யேறி அதனால் சில சமயங்களில் உயிரிழக்கவும் நேரும். இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு

இரத்தம் உறைவதற்கு லெமன் பெக்டின் உதவுகின்றது.

இருதய நோய்களுக்கு:

இருதயம் பலமானதாக இருந்தால்தான் ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமாக நீண்ட நாள் வாழ முடியும். இது இயற்கை நியதி.

இருதயம் பலகீனமானால் அது சரியாகச் செயல்படாமல் இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்பட்டு உடம்பில் தளர்ச்சியும் சோம்பலும் உண்டாகும். சரியாக வேலை செய்ய முடியாது. சில சமயங்களில் ஒரு வகையான திகில் உண்டாகும். இதயம் படபடவென்று துடிக்கும். உடல் வியர்த்துக் கொட்டும். எதிலும் மனம் கொள்ளாது. சிறிது நேரத்தில் இது மாறிவிடும்.

சிலருக்கு இருதயத்தில் ஊசி கொண்டு குத்தியது போல சுரீரென்று வலிக்கும். சிறிது நேரத்தில் அது நின்று விடும். சிலருக்கு அடிக்கடி தலை சுற்றும். மயக்கம் வரும். இவையெல்லாம் இருதயம் பலகீனமாக இருப்பதற்கான அறிகுறிகள்.

இந்தக் குறையை நீக்கி இருதயத்தை நன்கு வலுப்படுத்த எலுமிச்சம் பழத்தைச் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்.

செம்பருத்திப் பூக்களைக் கொண்டு வந்து அதன் இதழ்களை மட்டும் தேவையான அளவு எடுத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு நன்கு சுத்தம் செய்து அதனுடன் அதே அளவு எலுமிச்சம் பழச்சாறும், மாதுளம் பழச்சாறும் சேர்த்து, மூன்றும் சேர்ந்து உள்ள அளவிற்கு சுத்தமான தேனைச் சேர்த்துப் பாத்திரத்தை அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.

செம்பருத்திப் பூவின் இதழ்கள் வெந்து குழைந்தவுடன் பாத்திரத்தை அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, ஒரு சுத்தமான மத்தினால் கீரை கடைவது போலக் கடைந்து அதை ஒரு வாயகன்ற கண்ணாடிப் பாத்திரத்தில் போட்டு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

காலை மாலை ஆகிய இரு வேளைகளும் சாப்பிடுவதற்கு முன்னர் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சாப்பிட்டு வந்தால் இருதயம் சம்பந்தமான எல்லாவியாதிகளும் குணமாகும். இதுபோலத் தொடர்ந்து 21 நாட்கள் சாப்பிட்டு மருந்து சாப்பிடுவதை நிறுத்தி விடலாம்.

ஏழு நாட்களுக்குப் பின்னர் இந்த மருந்தின் குணத்தைத் தெளிவாக உணரலாம். இதயம் பலம் பெற்று இயல்பாகச் செயல்படத் தொடங்கும்.

இந்த மருந்து சாப்பிடும்போது மீன், கருவாடு, எருமைத் தயிர், எருமை நெய், பலாப்பழம், கருணைக்கிழங்கு, முந்திரிப் பழம், கொய்யாப் பழம், முட்டை, பனம்பழம், கத்திரிக்காய், மிதி பாகற்காய், வான்கோழிக்கறி, கொக்குக்கறி ஆகியவற்றைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

தவறிச் சாப்பிட்டால் பத்திய முறிவு ஏற்படும். எதற்காக மருந்து சாப்பிட்டோமோ அதற்கான பலன் கிடைக்காமல் போகும்.

இரத்தக் கட்டிற்கு:

நமது உடலில் ஏதாவது பகுதியில் எதிர்பாராத விதமாக அடிபட்டு இரத்தம் வெளிவராமல் உள்ளே தங்கிவிட்டால் அந்த இடம் லேசாக வீங்கி, கருநிறமாகத் தோன்றும். அதில் வலி இருக்கும்.

ஒரு இரும்புக் கரண்டியில் ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றைப் பிழிந்து, தமிழ் மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் கரிய பவளம் என்னும் மருந்தில் 20 காசு எடையளவு வாங்கி வந்து பொடி செய்து அதை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் போட்டு நன்றாகக் கலக்கி அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சினால் மருந்து கரைந்து கூழ்போல ஆகும்.

அதை இளஞ்சூட்டில் எடுத்து இரத்தக் கட்டுள்ள இடத்தில் கனமாகப் பற்றுப்போட

வேண்டும். காலையில் அதை வெந்நீரினால் கழுவி சுத்தம் செய்து மறுபடியும் பற்றுப் போட வேண்டும். இதுபோல இரத்தக்கட்டு குணமாகும் வரை பற்றுப் போட்டு வரவேண்டும்.

இரத்த வாந்தி குணமாக:

500 கிராம் நெல்லிக்காய் வற்றலை லேசாக இடித்து விதைகளை நீக்கி மீண்டும் நன்றாக இடித்து ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு அதில் 500 மி.லி. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை ஊற்றிச் சட்டியின் வாயை ஒரு சுத்தமான துணியினால் மூடிக் கட்டி சாறு நன்றாகச் சுண்டி உலரும் வரை வெயிலில் காய வைத்து அதை மீண்டும் இடித்து மற்றொரு பாத்திரத்தில் இட்டு மூடிப் பத்திரப்படுத்தவும்.

காலை, மதியம், இரவு ஆகிய மூன்று வேளைகளும் சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னர் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு உட்கொண்டு ஆறிய வெந்நீரை அருந்தவும். இதுபோல 7 நாட்களுக்கு மருந்தைத் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் இரத்த வாந்தி குணமாகும்.

இந்த மருந்தைச் சாப்பிடும்போது எண்ணெய்ப் பண்டங்களையும், பருப்பு வகைகளையும் நீக்க வேண்டும்.

4. கல்லீரல் நோய்கள்

கல்லீரல் மற்றும் பித்த நீர் தொடர்பான நோய்களுக்கும், மஞ்சள் காமாலைக்கும் எலுமிச்சம் பழத்தை மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்.

பித்தம் நீங்க:

உடலில் பித்தநீர் அதிகரிப்பதால் பலவிதத் தொல்லைகள் ஏற்படும். பித்தத்தைத் தணிக்கச் சிறு இலாய்ச்சிக் கொட்டைகளைப் பொடி செய்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் கலந்து குடிக்க வேண்டும். எலுமிச்சம் பழத்தைத் தோலுரித்துச் சுளைகளைத் தனித்தனியாகப் பிரித்தெடுத்து, உப்பு கலந்த மிளகுத் தூளில் நன்கு புரட்டி எடுத்து வாயில் போட்டுச் சுவைக்கலாம்.

எலுமிச்சம் மரத்தின் வேரைத் தண்ணீர் விட்டு அரைத்துத் தேன் கலந்து குடிக்கலாம். ஒரு கரண்டி எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை இரண்டு கரண்டி தேனுடன் கலந்து உள்ளங் கையில் வைத்து நக்கினால் பித்தம் தணியும். எலுமிச்சம் பழத் தோலை நெருப்பில் போட்டுக் கருக விட்டு அதன் சாம்பலுடன் தேன் கலந்து உள்ளங்கையில் வைத்து நக்கலாம்.

வேக வைத்த வெள்ளைச் சீரகம், இலவங்கம், மிளகு ஆகியவற்றைப் பொடி செய்து எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் போட்டு சிறிது தண்ணீர் கலந்து குடிக்கலாம். புதினாவை வேக வைத்த தண்ணீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைப் பிழிந்துவிட்டுக் குடிக்கலாம்.

கல்லீரல் நோய்களாலும், மஞ்சள் காமாலை யாலும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கடுமையான பத்தியத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய திருக்கும். இவர்களுக்கு ஒருமணி நேரத்திற் கொரு முறை, எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைத் தண்ணீரில் கலந்து கொடுக்கலாம்.

கல்லீரல் நோய்கள்:

கல்லீரல் நோய்களைக் குணப்படுத்த எலுமிச் சம்பழம் சேர்த்து மருந்து தயாரிக்கும் முறை வருமாறு:

வெள்ளாட்டு ஈரல் 20 கிராம் எடையளவு வேண்டும். அதை சிறு, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி ஒரு சுத்தமான மண்சட்டியில் போட்டு ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து நன்கு வேக வைக்க வேண்டும். பின்னர் அதை இறக்கி நீரை மட்டும் வடித்து எடுத்து அதனுடன் பாதி எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றைப் பிழிந்து விட்டுத்

தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து மதிய உணவு சாப்பிடுவதற்கு அரைமணி நேரத்திற்கு முன்னர் அதைக் குடித்துவிட வேண்டும்.

வேக வைத்த ஈரல் துண்டுகளை உப்பு காரம் சேர்த்துப் பொரியல் செய்து மதிய உணவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட வேண்டும். இதுபோல 21 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் கல்லீரல் தொடர்பான அனைத்து நோய்களும் குணமாகும்.

பித்தவாந்தி:

இரைப்பையில் அதிக அளவில் பித்தநீர் கலப்பதால் பித்தவாந்தி ஏற்படும். இதனால், காலையில் குமட்டல் உண்டாகும். வாந்தி எடுக்கும். வாந்தி எடுத்தது பச்சை நிறமாக இருக்கும். வாந்தி எடுத்த பின்னர் வாய் கசக்கும்.

இந்த அறிகுறிகளைக் கவனித்து உடனடியாக அவற்றைக் குணப்படுத்தாவிட்டால் உடலில் பித்தம் அதிகரித்து அதனால் பலவித நோய்கள் உண்டாகும். இதைக் குணப்படுத்த எலுமிச்சம் பழம் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகிறது.

ஒரு புது மண்சட்டியை அடுப்பில் வைத்து அதில் இரண்டு தேக்கரண்டி சீரகத்தைப் போட்டுப்

பொன்வறுவலாக வறுக்க வேண்டும். சீரகம் வறுபட்டு வரும்போது அதில் ஒரு தேக்கரண்டி சுத்தமான தேனை விட்டால் பொங்கும். அதில் பாதி எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றைப் பிழிந்து விடவேண்டும். உடனே, ஒரு தம்ளர் தண்ணீரையும் அதில் ஊற்ற வேண்டும்.

பின்னர், சட்டியை மூடி நன்றாகக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். நன்றாகக் கொதித்ததும் இறக்கிச் சூடு ஆறியதும், அந்தக் கசாயத்தைக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும். இதுபோலத் தொடர்ந்து 5 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் பித்த வாந்தி குணமாகும். பித்தத்தினால் ஏற்படும் தொல்லைகளும் தீரும்.

இந்த மருந்தைச் சாப்பிடும்போது, மீன், கருவாடு, சுரைக்காய், பலாப்பழம், பீர்க்கங்காய், எருமை நெய், புடலங்காய், பழைய சோறு, புளிச்சக்கீரை, கடலைப் பருப்பு, தட்டைப் பயறு என்னும் காராமணி, மிதிபாகற்காய், முந்திரிப் பருப்பு, முருங்கைக் காய், சப்போட்டாப்பழம், கொத்தவரங்காய், முள்ளங்கிக்கீரை, கோழிக்கறி, சீத்தாப்பழம், சுக்கான் காய், பனம்பழம் போன்ற பித்தத்தை உண்டு பண்ணும் பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடக் கூடாது.

உடலில் பித்தம் அதிகரித்து அது மூளைக்குள் பிரவேசித்தால் பித்த மயக்கம், கிறுகிறுப்பு ஆகியவை உண்டாகும். காலையில் எழுந்ததும் கிறுகிறுப்பு ஏற்பட்டுக் கீழே தள்ளும். காலையில் வெயிலில் நடந்தால் மயக்கம் உண்டாகும். சிலருக்கு வாந்தியும் எடுக்கும்.

இதுபோன்ற அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், ஒரு தேக்கரண்டி சீரகத்தைத் தூசி தும்பு நீக்கி அம்மியில் வைத்து அரைத்து அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு உப்பு சேர்த்து நன்கு மைபோல அரைக்க வேண்டும். அதை ஒரு கண்ணாடி தம்ளரில் போட்டு, அதனுடன் பாதியளவு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றையும் பிழிந்துவிட்டுச் சிறிதளவு பசுமோர் அல்லது நீராகாரம் (நீர்த்தண்ணீர்) சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி அதைக் காலையில் குடிக்க வேண்டும்.

இதுபோல ஏழு நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பித்த மயக்கம், கிறுகிறுப்பு ஆகியவை அடியோடு விலகும். இந்த மருந்து சாப்பிடும் போது, மீன், கருவாடு, சுரைக்காய், பலாப்பழம், பீர்க்கங்காய், எருமை நெய், புடலங்காய், பழைய சோறு, புளிச்சக்கீரை, கடலைப் பருப்பு, தட்டைப் பயறு, மிதிபாகற்காய், முந்திரிப் பருப்பு, முருங் கைக்காய், சப்போட்டாப்பழம், கொத்தவரைக்

காய், முள்ளங்கிக்கீரை, கோழிக்கறி, சீத்தாப்பழம், பனம்பழம் போன்ற பித்தத்தை உண்டு பண்ணும் பண்டங்களைச் சாப்பிடக் கூடாது.

மஞ்சள் காமாலை:

மஞ்சள் காமாலை நோயைக் குணப்படுத்த எலுமிச்சம்பழத்தைப் பயன்படுத்தலாம். மஞ்சள் காமாலை இருப்பது மருத்துவ பரிசோதனையின் மூலம் உறுதிப்படுத்தப்பட்டால், கீழ்க்கண்ட முறையில் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பயன்படுத்தி மருந்து தயாரித்துப் பயன்படுத்தினால் முழு அளவில் குணம் ஏற்படும்.

அதிமதுரம், சங்கன் வேர்ப்பட்டை (இவை தமிழ் மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) ஆகியவற்றை ஒவ்வொன்றிலும் 40 கிராம் எடையளவு எடுத்து சுத்தமான உரலில் போட்டு நன்கு இடித்து, மாச்சல்லடையில் சலித்து, ஒரு வாயகன்ற சீசாவில் போட்டு மூடி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

காலை, மாலை இரு வேளைகளும், இந்தத் தூளில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து அதனுடன் பாதி எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றைச் சேர்த்து நன்கு குழைத்து உட்கொள்ளச் செய்ய வேண்டும்.

இதுபோலத் தொடர்ந்து ஏழு நாட்களுக்குக் கொடுத்து வந்தால் மஞ்சள் காமாலை நோய் முழுமையாகக் குணமடையும்.

இந்த மருந்தைச் சாப்பிடும்போது மீன், கருவாடு, பூசணிக்காய், கடுகு ஆகியவற்றைக் கண்டிப்பாக நீக்க வேண்டும்.

5. சிறுநீர் மண்டல நோய்கள்

சிறுநீர் மற்றும் சிறுநீர்க் குழாய் தொடர்பான பலநோய்களை எலுமிச்சம்பழம் நல்லமுறையில் குணப்படுத்துகின்றது. பொதுவாக எலுமிச்சம் பழத்தைச் சாதாரண முறையில் தினமும் பயன்படுத்தி வந்தாலும் சிறுநீர் மற்றும் சிறுநீர்க் குழாய் தொடர்பான நோய்கள் அணுகாது.

சிறுநீர் எரிவு:

சிலருக்குச் சிறுநீர் கழிக்கும்போது கடுமை யான எரிச்சல் ஏற்படும். எலுமிச்சம் பழத்தைப் பயன்படுத்தி இதைக் குணப்படுத்தலாம். இதற்கு எலுமிச்சம்பழம் சேர்த்து மருந்து தயாரிக்கும் முறை வருமாறு:

தேவையான பொருட்கள்:

எலுமிச்சம் பழச்சாறு - 250 மி.லி.

தேன் - 300 மி.லி.
நெல்லிக்காய் - 50 கிராம்

கொட்டை நீக்கிய நெல்லிக்காயை 50 கிராம் அளவு எடுத்து நன்கு அரைத்து அதை 250 மி.லி. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் நன்கு கலக்கி அதனுடன் 300.மி.லி. தேனையும் சேர்த்து ஒரு பாட்டிலில் ஊற்றி நன்கு மூடி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதைக் காலை, மதியம், மாலை ஆகிய மூன்று வேளைகளும் ஒரு வேளைக்கு 100 மி.லி. வீதம் மூன்று நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் மூத்திர எரிவு நீங்கும்.

இந்த மருந்தை ஒவ்வொரு நாளும் புதிதாகத் தயாரித்து உட்கொள்ள வேண்டும். இந்த மருந்தைச் சாப்பிடும்போது இளநீர், மோர் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால், கார வகைகளை நீக்கி உப்பைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு நாளுக்கு மேல் பட்டினி விரதம் இருப் பவர்களுக்குச் சில சமயங்களில் சிறுநீர் கழிக்கும் போது அதிக எரிச்சல் உண்டாகும். இவர்கள் ஒரு பங்கு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை எட்டுப் பங்கு வெந்நீருடன் கலந்து பருகினால் சிறுநீர், எரிச்சல் இல்லாமல் பிரியும்.

நீர்த்தாரை எரிச்சல்:

இரவில் அதிக நேரம் கண் விழித்திருப் பதனாலும் தலைக்குத் தொப்பி போன்ற பாதுகாப்பு எதுவுமில்லாமல் வெயிலில் சுற்றித் திரிவதாலும், சூடான பண்டங்களை அதிக அளவில் சாப்பிட்டதாலும் நீர்ச்சுருக்கு, நீர்க் கடுப்பு, நீர்த்தாரை எரிச்சல் போன்ற கோளாறுகள் உண்டாகும். இது போன்ற கோளாறுகளைக் குணப்படுத்த எலுமிச்சம் பழத்தைப் பயன்படுத் தலாம். எலுமிச்சம் பழம் சேர்த்து இதற்கு மருந்து தயாரிக்கும் முறை வருமாறு:

இதற்கு இளம் தென்னம்பாளை தேவைப் படும். இளம் தென்னம்பாளையைப் பிரித்தால் அதற்குள் நீண்ட முத்துக்கள் போன்ற தென்னை மொட்டுகள் நிறைந்திருக்கும்.

அந்தத் தென்னை மொட்டுகளை மட்டும் எடுத்து ஒரு சுத்தமான கல் அல்லது மர உரலில் போட்டு நன்கு இடித்துச் சாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சிலபாளைகளில் சாறு வராது. சாறுவர வில்லையெனில் சிறிது வெந்நீர்விட்டு இடித்தால் சாறுவரும். இந்தத் தென்னை மொட்டுச் சாற்றில்

நான்கு தேக்கரண்டி அளவும், அதே அளவு பசுவின் தயிரும், அதே அளவு எலுமிச்சம் பழத்தின் சாறும் சேர்த்து ஒன்றாகக் கலக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

இதைக் காலை வேளையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட வேண்டும். இதுபோல மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நீர்ச்சுருக்கு, நீர்க்கடுப்பு, நீர்த்தாரை எரிச்சல் ஆகியவை முழுமையாகக் குணமாகும்.

எந்தவிதக் கஷ்டமும் இல்லாமல் சிறுநீர் மிகவும் தாராளமாக இறங்கும். சிறுநீர்த்தாரை எரிச்சல் தொடர்பான நோய்களைக் குணப்படுத்த இது மிகச்சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுகின்றது.

6. மூச்சு மற்றும் நுரையீரல் நோய்கள்

ஈளை, இருமல் மற்றும் நுரையீரல் தொடர் பான நோய்களைக் குணப்படுத்தவும் எலுமிச்சம் பழம் பயன்படுகின்றது.

மிகவும் குளிர்ச்சியான பானங்கள் அருந்து வதாலும், பனியில் அதிக நேரம் அலைந்து திரிவ தனாலும், தலைக்குக் குளித்த பின்னர் தலையைச் சரியாகத் துவட்டாததாலும், தலையில் அதிக நேரம் ஈரம் தங்க விடுவதாலும் வெளியூர்

செல்லும் போது புதிய தண்ணீரைக் குடிப்பதாலும், காற்றோட்டமில்லாத இடத்தில் படுக்கும்போது உடலில் பெருகும் வியர்வை காரணமாகவும் தடுமன் (ஜலதோஷம்) ஏற்படுகின்றது.

ஆரம்பத்தில் அடிக்கடி தும்மல் வரும். மூக்கிலிருந்து நீர் ஒழுகிக் கொண்டே இருக்கும். இரண்டு தினங்களுக்குப் பின்னர் இந்த நீர் கட்டியாகிச் சளி ஒழுக ஆரம்பிக்கும். சில சமயங்களில் சளி இறுகி மூக்கை அடைத்து அதனால் மூச்சு விடுவது சிரமமாகும்.

இதுபோலத் தடுமன் பிடித்து சுமார் ஒரு வாரகாலத்திற்குள் அது தானாகவே குணமாகி விடும். ஆனால், இந்த ஒரு வாரமும் சளியினால் மிகவும் கஷ்டப்பட வேண்டியதிருக்கும். எந்த வேலையையும் சரியாகச் செய்ய முடியாது. தடுமனை முற்றவிட்டால் அது காய்ச்சலாக மாறிவிடும். எனவே, ஆரம்பத்திலேயே தடுமனை குணப்படுத்திவிட வேண்டும்.

தடுமன் பிடிக்கப் போகிறது என்று தெரிந்த உடனேயே தகுந்த சிகிச்சையளித்தால் அதைக் குணப்படுத்தி விடலாம். இதற்கு எலுமிச்சம் பழத்தைச் சிறந்த மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம். ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தை இரண்டாக வெட்டி

அதில் ஒருபாதியைச் சாறு பிழிந்து அரை டம்ளர் அளவு வெந்நீரில் விட்டு, தேவையான அளவு உப்பு சேர்த்து நன்கு கலக்கிக் காலை, மாலை ஆகிய இருவேளைகளும் மூன்று நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் தடுமன் அணுகாது. ஆரம்பத்திலேயே அதைக் குணப்படுத்தி விடலாம்.

இரைப்பு நோய்:

சுவாச காசம் எனப்படும் இரைப்பு நோயைக் குணப்படுத்தவும் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பயன் படுத்தி மருந்து தயாரிக்கலாம்.

அதிகக் குளிர்ச்சி காரணமாக நுரையீரலில் அதிகச் சளி சேர்ந்து விடுவதால்தான் இரைப்பு நோய் ஏற்படுகிறது. மூன்று வயதினர் முதல் வயோதிகர் வரை இந்த நோயினால் பாதிக்கப் படுகின்றனர்.

குளிர்ச்சியான பானங்களை அதிகமாக அருந்துவதாலோ அல்லது குளிர்ச்சியான இடத்தில் அதிக நேரம் இருப்பதாலோ சிலருக்கு இந்த நோய் வருகிறது. வேறு சிலருக்கு இது பரம்பரை நோயாகவும் வருகிறது.

இந்த நோயாளிகள் எப்போதும் கஷ்டப்பட மாட்டார்கள். மழைக்காலத்திலும், பனிக்காலத்

திலும், அல்லது உணவு ஒத்துக் கொள்ளாத போதும்தான் இரைப்பு நோயாளிகள் மிகவும் கஷ்டப்படுவர். மூச்சை இழுத்துவிட முடியாது. மூச்சுவிடுவது மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கும்.

இதுபோல மூச்சுவிடக் கஷ்டப்படும் சமயங் களில், ஓர் இரும்புக் கரண்டியில் மூன்று தேக்கரண்டியளவு தேங்காய் எண்ணெயை விட்டு அடுப்பில் வைத்து அதைக் காய்ச்சி எண்ணெய் சூடாக இருக்கும்போது இருபது காசு எடையளவு கற்பூரக்கட்டியை அதில் போட்டுக் கிளறினால், கற்பூரம் எண்ணெயில் கரைந்துவிடும்.

இந்த எண்ணெய் சூடாக இருக்கும் போதே அதை விரலினால் தொட்டு நோயாளியின் மார்பு, முதுகு மற்றும் விலாப் பகுதிகளில் நன்கு தேய்த்துவிட வேண்டும். இதுபோல நான்கு மணி நேரத்திற்கொரு முறை செய்தால் மூச்சுவிடுவது சுலபமாகிவிடும்.

அதே சமயம் கீழ்க்கண்ட மருந்துகளில் ஒன்றையும் நோயாளிக்குக் கொடுக்க வேண்டும். பாதி எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றை ஒரு கண்ணாடி டம்ளரில் பிழிந்து விட்டு விதைகளை நீக்கி, அதே அளவு தேனை அதனுடன் சேர்த்து டம்ளர் நிறையும் அளவுக்கு வெந்நீரை ஊற்றி

நன்கு கலக்கி 4 மணிநேரத்திற்கொரு முறை கொடுத்து வந்தால் இரைப்பு நோய் குணமாகும்.

அல்லது, முற்றிய புளிய மரத்தின் இலைகளை நன்கு சுத்தம் செய்து அதைச் சோறு வடித்த கஞ்சியில் இரவு முழுவதும் மூழ்கியிருக்குமாறு செய்ய வேண்டும். மறுநாள் காலையில் வெள்ளை நிறமாக மாறியிருக்கும் புளிய இலைகளை எடுத்து அதனுடன் 5 கிராம் சிற்றரத்தையும் சேர்த்து இடித்துத் தேவையானால் சிறிது வெந்நீர் சேர்த்துச் சாறு எடுத்து அதை ஒரு கண்ணாடி டம்ளரில் முக்கால் டம்ளர் அளவுக்கு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அரை எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றை அதனுடன் சேர்த்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்கச்செய்ய வேண்டும். இதுபோல ஐந்து நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து கொடுத்து வந்தால் இரைப்பு நோய் குணமாகும். மூன்று நாள் இடைவெளிவிட்டுப் பின்னர் மீண்டும் ஐந்து நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து கொடுத்து வந்தால் முழு அளவில் குணமேற்படும்.

குணமான பின்னர் மழையில் நனையக் கூடாது. பனியில் படுக்கக்கூடாது. ஈரமான தரையில் அதிகமாக நடமாடக் கூடாது. இளநீர், அரை

நெல்லிக்காய், பூசணிக்காய், சுரைக்காய், தர்பூஸ் பழம், ஜவ்வரிசி, பீர்க்கங்காய், கடல் கெழுற்றி மீன், மோர், தயிர், பழைய சோறு, கம்பு, நாரத்தம் பழம், கரும்புச் சாறு, கீரைத் தண்டு, புளிச்சகீரை, முளைக்கீரை போன்ற குளிர்ச்சி தரும் பதார்த் தங்களைச் சாப்பிடாமல் இருப்பது நல்லது.

ஈளை, இருமல்:

இந்த நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் எப்போதும் இருமிக் கொண்டே இருப்பர். இருமிய பின் கெட்டியான சளி வரும். பகலைவிட இரவு வேளையில் இருமல் கடுமையாக இருக்கும். இந்நோயைக் குணப்படுத்த எலுமிச்சம்பழம் சிறந்த முறையில் பயன்படுகிறது.

கோழி முட்டையின் வெண்ணிற மேல் ஓட்டை அம்மியில் வைத்து எலுமிச்சம்பழச் சாறுவிட்டு அதை மைபோல அரைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதில் ஒரு நெல்லிக்காய் அளவு எடுத்து அதை ஒரு தேக்கரண்டி இஞ்சிச் சாற்றில் கலந்து காலை, மாலை இருவேளைகள் விதம் ஏழு நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து கொடுத்து வந்தால் ஈளை, இருமல் குணமாகும்.

இரண்டாவது அத்தியாயத்தில் விவரிக்கப் பட்டுள்ள முறையில், எலுமிச்சம் பழச்சாறு 500

மி.லி., கேழ்வரகு 500 கிராம், சோற்றுப்பு 50 கிராம், மிளகு 5 கிராம் ஆகியவற்றைச் சேர்த்துத் தயார் செய்து வைத்துள்ள மருந்தில் இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து அதனுடன் 2 தேக்கரண்டி தேன், கால் தேக்கரண்டி மிளகுத் தூள் ஆகியவற்றை 50 மி.லி. வெந்நீரில் கலந்து சாப்பிடுவதற்கு முன்னர் அருந்தினால் இருமல் குணமாகும்.

7. காது மூக்கு தொண்டை நோய்கள்

காது, மூக்கு, தொண்டை தொடர்பான பல நோய்களை எலுமிச்சம் பழத்தைப் பயன்படுத்திச் சிறந்த முறையில் குணப்படுத்த முடியும்.

சிலருக்கு மூக்கிலிருந்து அடிக்கடி இரத்தம் வடியும். இதுபோல மூக்கிலிருந்து இரத்தம் வடியும் சமயத்தில் சிறிதளவு எலுமிச்சம் பழச் சாற்றை மூக்கினில் தடவினால் ரத்தம் வடிவது நின்றுவிடும். எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைப் பஞ்சில் நனைத்து மூக்கில் வைத்தாலும் இரத்தம் வடிவது நிற்கும்.

மூக்கினால் வாசனைகளை உணர முடியாமல் இருந்தால், இரண்டு தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சிறிதளவு தண்ணீரில் கலந்து

டியூப் மூலம் மூக்கினுள் ஏற்றினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

காதில் சீழ்:

காதில் சீழ் வடிவதைக் குணப்படுத்த எலுமிச்சம் பழத்தைப் பயன்படுத்தலாம். இதற்கு மருந்து தயாரிக்கும் முறை வருமாறு:

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை நீலநிற பாட்டிலில் விட்டு நான்கு நாட்கள் வெயிலில் வைத்து எடுக்க வேண்டும். அதனுடன், எலுமிச்சம் பழச் சாற்றின் அளவுக்கு நல்லெண்ணெய் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த எண்ணெயைச் சீழ்வடியும் காதில் ஒரு வேளைக்கு இரண்டு சொட்டுகள் வீதம் தினமும் மூன்று வேளைகள் விட்டுவர வேண்டும். இது போலத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் காதில் சீழ்வடிவது நிற்கும்.

மற்றொரு முறையில், எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சம அளவு தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து நான்கு நாட்கள் தரைக்குள் புதைத்து வைத்திருந்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்த எண்ணெயில் வேளைக்கு இரு சொட்டுகள் வீதம் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளைகள் சீழ் வடியும் காதில்

விடவேண்டும். இதுபோலத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் காதில் சீழ்வடிவது நிற்கும்.

காதுவலி:

காதுவலியைக் குணப்படுத்த எலுமிச்சம் பழச்சாறு, மாம்பழச்சாறு, இஞ்சிச்சாறு ஆகிய மூன்றையும் கலந்து லேசாகச் சூடாக்கி வலியுள்ள காதில் மூன்று துளிகள் விட்டால் வலி என்ன காரணத்தினால் ஏற்பட்டிருந்தாலும் விரைவில் அது குணமாகும்.

முதலில் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு வேளைகள் விட வேண்டும். வலி சற்று குறைந்ததும் ஒரு நாளைக்கு ஒரு துளி வீதம் இரண்டு நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் காது வலி முற்றிலும் குணமாகும்.

காதுகளில் அழுக்கு படிந்திருந்தால், ஒரு பங்கு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை எட்டுப் பங்கு கிளிசரினுடன் கலந்து அழுக்கு உள்ள காதில் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை வீதம் தொடர்ந்து சில தினங்களுக்கு இட்டு வந்தால் காதிலுள்ள அழுக்கு முற்றிலும் நீங்கிவிடும்.

தொண்டை நோய்கள்:

தொண்டைப்புண், தொண்டைவலி,

தொண்டைக் கரகரப்பு போன்ற நோய்களுக்கும் எலுமிச்சம்பழம் சிறந்த மருந்தாகின்றது.

தேவையான பொருட்கள்:

எலுமிச்சம் பழச்சாறு	-	500 மி.லி.
தேன்	-	600 மி.லி.
பசும்பால்	-	தேவையான அளவு
மாசிக்காய்	-	200 கிராம்

குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அளவு மாசிக்காயை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு சுத்தமான தண்ணீர் விட்டு ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து, ஈரமாக இருக்கும்போதே இடித்து நிழலில் உலர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்னர், அதை மீண்டும் மண் சட்டியில் போட்டு அதனுடன் 500 மி.லி. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை விட்டு 6 மணி நேரம் ஊற வைத்துப் பின்னர் அடுப்பில் வைத்துச் சாறு சுண்டியதும் அதை நிழலில் உலர்த்தி மீண்டும் இடித்து அதனுடன் பசும்பால் சேர்த்து பிட்டுப் போல அவித்து உலர்த்தி மீண்டும் இடித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்னர், ஒரு மண் சட்டியில் 600 மி.லி. தேனை விட்டு இடித்து வைத்துள்ள மாசிக் காய்த்

தூளை அதில் போட்டு நன்றாகக் குழைத்துப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

இந்த மருந்தைக் காலை, பகல், இரவு ஆகிய மூன்று வேளைகளிலும் சாப்பிடுவதற்கு முன்னர் வேளைக்கு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு வீதம் ஏழு நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

இந்த மருந்து சாப்பிடும்போது காரப்பொருட் களையும், மாப்பண்டங்களையும், குளிர்ந்த பானங்களையும், கண்விழிப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

தொண்டை வலி குணமாக:

வெயிலில் அலைவதாலும் இரவில் அதிக நேரம் கண்விழித்திருப்பதாலும் உடலில் உஷ்ணம் அதிகரித்துத் தொண்டை வறட்சி, தொண்டைக் கம்மல், தொண்டை வலி போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படுகின்றன. எலுமிச்சம்பழத்தைப் பயன்படுத்தி இவற்றை எளிதாகக் குணப்படுத்தலாம்.

ஒரு டம்ளர் அளவு வெந்நீரில் பாதி எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றைப் பிழிந்து ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சுத்தமான தேனையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி காலை, மாலை, மறுநாள் ஆகிய மூன்று

வேளைகள் சாப்பிட்டால் இந்த நோய் முற்றிலும் குணமாகும்.

8. முடி மற்றும் தோல் நோய்கள்

முடி மற்றும் தோல் தொடர்பான நோய்களை எலுமிச்சம் பழத்தைப் பயன்படுத்தி எளிதாகக் குணப்படுத்தலாம்.

ஆலமரத்தின் விழுதை அறுத்து எடுத்து வந்து அம்மியில் வைத்து நன்றாக அரைத்து மாவாக்கி அதனுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைக் கலந்து தலையில் தேய்த்து அரைமணி நேரத்திற்குப் பின்னர் தலைக்குக் குளித்தால் தலைமுடி நன்றாக வளரும்.

சில பெண்களுக்குத் தலைமுடி அதிகமாக உதிரும். இதுபோலத் தலைமுடி உதிர்வதைத் தடுக்க எலுமிச்சம்பழம் சேர்த்துத் தயாரிக்கப் படும் மருந்தைப் பயன்படுத்தலாம். தேவையான அளவு எண்ணெயை ஒரு இரும்புக் கரண்டியில் எடுத்து, அதில் 'மருவு' எனப்படும் ஒருவகை வாசனைத் தழையை நறுக்கிப் போட்டுக் கரண்டியை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச வேண்டும். மருவு வெந்து சிவந்து வந்தவுடன் கரண்டியை இறக்கி எண்ணெயை ஆற வைத்து

அதில் ஓர் எலுமிச்சம் பழச்சாறைப் பிழிந்துவிட்டு நன்றாகக் கலக்கி அந்த எண்ணெயைத் தலை ரோமக்கால் வரை இறங்கும்படி நன்றாக அழுத்தித் தேய்த்துக் கால்மணி நேரம் அப்படியே ஊறவிட வேண்டும்.

பின்னர் முடக்கொத்தான் இலையை நன்றாக மைபோல அரைத்து அதைத் தலைக்குத் தேய்த்து நன்றாகக் குளிக்க வேண்டும். மூன்று நாட் களுக்கு ஒரு முறை ஏழு நாட்கள் இது போலத் தலைக்குக் குளித்து வந்தால் தலைமுடி உதிர்வது நிற்கும். கூந்தல் அடர்த்தியாக வளரும்.

தலைமுடி உதிரும் ஆண்களும் இதே முறையில் தலைக்குக் குளித்து வந்தால் தலைமுடி உதிர்வதைத் தடுக்கலாம்.

தலை சுத்தமாக:

எலுமிச்சம் பழத்தைத் தலையில் தேய்த்து சுமார் 3 மணிநேரம் ஊற வைத்துப் பின்னர் தண்ணீரில் தலைமுழுகினால் உடல் வெப்பம் தணியும். தலையிலுள்ள அழுக்கு அகலும். தலை சுத்தமாகும். இதேபோல, எலுமிச்சம் பழச் சாற்றுடன் பாசிப்பருப்புமாவைச் சேர்த்துப் பிசைந்து தலையில் தேய்த்துக் குளித்தாலும் தலையிலுள்ள அழுக்கு அகலும்.

வெள்ளைப் பூண்டை நன்கு அரைத்து அதனுடன் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைக் கலந்து அதைத் தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் தலையிலுள்ள பேன்கள் அகலும்.

தலையில் வரும் சொறி, புண், பொடுகு ஆகியவற்றுக்கும் எலுமிச்சம் பழத்தை மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்.

தேவையான பொருட்கள்:

எலுமிச்சம் பழச்சாறு	-	200 மி.லி.
ஆடாதொடை இலை	-	100 கிராம்
ஆடுதின்னாப் பாலை	-	100 கிராம்
தேங்காய் எண்ணெய்	-	500 மி.லி.

செய்முறை:

ஆடுதின்னாப் பாலையையும், ஆடாதொடையையும் எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு அரைத்துக் குழம்புப் பதத்திற்கு வந்ததும் ஒரு சட்டியில் ஊற்றி அதனுடன் தேங்காய் எண்ணெயை ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து தைலப் பதத்திற்குக் கொதிக்க வைத்து இறக்கவும். சூடு ஆறியதும் ஒரு பாட்டிலில் ஊற்றிப் பத்திரப்படுத்தவும். இந்த எண்ணெயை தினமும் காலையில் தலையில் தேய்த்துச் சீவலாம். மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு

முறை இந்த எண்ணெயைத் தேய்த்துத் தலை முழுகலாம். இது போலச் செய்து வந்தால் தலையில் ஏற்படும் சொறி, புண், பொடுகு ஆகியவை குணமாகும்.

தோல் அழகு பெற:

ஒரு மேசைக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் 6 பங்கு வெந்நீர் கலந்து தொடர்ந்து அருந்திவர வறட்சி நீங்கும். சூதக வலி குறையும். தோல் பளபளப்பாகும்.

சில ஆண்களுக்கும், பெண்களுக்கும் தோல் உலர்ந்து போய் உருளைக் கிழங்குத் தோல் போலச் சுரசுரப்பாக இருக்கும். இவர்களுடைய தோல் மிருதுவாகி அழகு பெற, இவர்கள் பாசிப் பருப்பு எனப்படும் சிறு பருப்பை தேவையான அளவு தண்ணீரில் ஊற வைத்து மைபோல அரைத்து அதில் விளாங்காய் அளவு எடுத்து அதனுடன் பாதி எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றைக் கலந்து காலையில் குளிப்பதற்கு முன்னர் உடல் முழுவதும் தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின்னர் கால் மணி நேரம் கழித்துக் குளிக்க வேண்டும். இதுபோல ஏழு நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் உடல் தோல் மிருதுவாகி சுர சுரப்பு மாறி தோல் பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும்.

ஒரு லிட்டர் தேங்காய் எண்ணெயை ஒரு பானையில் ஊற்றி அடுப்பில் வைத்துச் சூடேறியதும் அதில் 500 மி.லி. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை ஊற்றித் தைலப் பதத்திற்குக் கொதிக்க வைத்துப் பின்னர் இறக்கி ஆற வைத்து வேறொரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி நன்கு மூடிப் பத்திரப்படுத்தவும்.

ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் இந்தத் தைலத்தைத் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். ஆனால், இது தலைக்குத் தேய்க்க ஏற்றதல்ல. தலைக்குத் தேய்த்தால் சிலருக்கு மயக்கம் அல்லது தலை சுற்றல் வரலாம். உடம்பில் மட்டும் தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் தோல் மினுமினுப்பாகும். சிறிய தோல் நோய்கள் விலகும். தோலில் வறட்சி நீங்கும்.

மற்றொரு முறை:

500 கிராம் தான்றிக்காயை நன்றாக உடைத்து சுத்தமான நீரில் கழுவி நிழலில் உலர்த்தி இடித்து 500 மி.லி. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் அதை 3 மணி நேரம் ஊற வைத்துச் சாறு சுண்டும் அளவிற்கு அடுப்பில் வைத்துச் சூடேற்றி, நிழலில் உலர்த்தி மீண்டும் இடித்துத் தூளாக்கி ஒரு பாத்திரத்தில் இட்டுப் பத்திரப்படுத்தவும்.

சாப்பிட்ட பின்னர் ஒரு மணி நேரம் கழித்து அதில் ஒரு தேக்கரண்டி அளவு தூளுடன் சிறிது வெல்லம் சேர்த்து உட்கொள்ளவும். இது போல ஒரு நாளைக்கு 3 வேளைகள் வீதம் 40 நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து உட்கொண்டு வந்தால் தோல் பொலிவு பெற்று உடல் அழகாகும்.

தோல் நோய்களுக்கு:

500 மி.லி. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை ஒரு மண் சட்டியில் பிழிந்து ஊற்றி அடுப்பில் வைத்து லேசாகச் சூடானதும், 100 கிராம் நெல்லிக் காய் கந்தகத்தை மாப்போல அரைத்துஅதில் கொட்டிச் சாறு கொதிக்கும் வரை தீயை எரிய விடவும். பின்னர் 100 கிராம் ஆடாதொடை இலையை அரைத்து அதனுடன் கலந்து மீண்டும் கொதிக்க விடவும். பின்னர் அதை 3 நாட்கள் கடும் வெயிலில் வைத்து மருந்தைப் பத்திரப்படுத்தவும்.

இந்த மருந்தில் 2 தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து 200 மி.லி. வெந்நீரில் குழைத்துக் குளிப்பதற்கு முன்னர் நோயுள்ள இடங்களில் பூசி 5 நிமிடங்கள் கழித்துக் குளித்து வந்தால் தோல் நோய்கள் குணமாகும்.

சம அளவு எலுமிச்சம் பழச்சாறும், தேங்காய் எண்ணெயும் எடுத்து நன்கு கலக்கி வைத்துக்

கொண்டு காலையிலும், மாலையிலும் சிரங்கு களை நன்கு சோப்புப் போட்டுக் கழுவிய பின்னர் இந்த எண்ணெயைப் பூசி வந்தால் சிரங்கு முழுமையாகக் குணமாகும்.

முகப்பரு:

தினமும் காலையில் ஒரு கண்ணாடி டம்ளரில் அரை எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றைப் பிழிந்து விதைகளை நீக்கி விட்டுத் தேவையான அளவு சர்க்கரை சேர்த்து டம்ளர் நிறையும் அளவுக்கு வெந்நீரை விட்டுக் கலக்கி உடனே குடித்து விட வேண்டும். இதுபோல 21 நாட்கள் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் முகப்பருக்கள் மறையும்.

9. பெண்களின் பிரத்தியேக நோய்கள்

பெண்களின் பிரத்தியேக உடற்கூறு காரண மாக அவர்களுக்கு ஏற்படக் கூடிய பிரத்தியேக நோய்களுக்கு எலுமிச்சம் பழத்தை மருந்தாகப் பயன்படுத்தலாம்.

ஒரு மேசைக் கரண்டி அளவு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் ஆறு பங்கு வெந்நீர் கலந்து தொடர்ந்து அருந்தி வந்தால் சூதக வலி குறையும்.

இரண்டாம் அத்தியாயத்தில் விவரிக்கப் பட்டுள்ளது போல 500 மி.லி. எலுமிச்சம் பழச்சாறு, கேழ்வரகு 500 கிராம், சோற்றுப்பு 50 கிராம், மிளகு 5 கிராம் ஆகியவற்றைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட மருந்தில் 3 தேக்கரண்டி அளவு எடுத்து அதனுடன் ஒரு தேக்கரண்டி எலுமிச்சம் பழச்சாறும், 250 மி.லி. வெந்நீரும் கலந்து சாப்பிடுவதற்கு 30 நிமிடங்களுக்கு முன்னர் அருந்தவும். ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளைகள் உட்கொள்ள வேண்டும். சூதக வலி ஏற்பட்டதும் அல்லது சூதகத்திற்கு மூன்று நாட்களுக்கு முன்னர் உட்கொள்ளத் தொடங்கி சூதகம் ஏற்பட்டதும் மருந்து உட்கொள்வதை நிறுத்தவும்.

கர்ப்பவதிகள்:

சில பெண்களுக்குக் கருத்தரித்து 5 மாதங் களுக்குப்பின், சாதாரண வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டுக் குணமாகும். சில பெண்களுக்கு வயிற்றுப் போக்கு அதிகரித்து நாளாவட்டத்தில் மலத்துடன் இரத்தம் கலந்து போக ஆரம்பிக்கும். அதன் பின்னர் இரத்தமாகவே வயிற்றுப் போக்கு ஏற்படும்.

இதைச் சீதபேதி என்று அலட்சியப்படுத் தினால் இரத்தம் வீணாகி உடல் தளர்ச்சியடையும்.

உடல் இளைக்கும். எனவே, இதைக் கவனித்து உடனடியாக இரத்த பேதியை நிறுத்த வேண்டும்.

இரத்த பேதி ஏற்படத் தொடங்கியதும் அரை டம்ளர் அளவு வெந்நீரை எடுத்து அதில் இரண்டு தேக்கரண்டி அளவு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை விட்டு ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சுத்தமான சிற்றா மணக்கெண்ணெய் சேர்த்து, ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சர்க்கரையும் போட்டு நன்றாகக் கலக்கிக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிக்க வேண்டும்.

இதுபோல மூன்று நாட்களுக்குத் தொடர்ந்து கொடுத்து வந்தால் இரத்தபேதி நின்று விடும். சரியாகக் குணமாகவில்லையெனில் மீண்டும் மூன்று தினங்களுக்குத் தொடர்ந்து கொடுத்து வந்தால் முழுமையான குணம் ஏற்படும்.

சுகப்பிரசவம்:

குழந்தை பெறும்போது பொதுவாகப் பெண்கள் கடுமையான பிரசவ வேதனையை அனுபவிக்க வேண்டியதிருக்கும். ஆனால் பிரசவ வேதனையை ஓரளவு குறைக்க எலுமிச்சம் பழத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

ஒரு கண்ணாடி டம்ளரில் பாதி எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றைப் பிழிந்து விட்டு விதைகளை

நீக்கி, ஒரு தேக்கரண்டி அளவு சுத்தமான தேனை அதில் விட்டு அதனுடன் அரை டம்ளர் அளவுக்கு வெந்நீர் சேர்த்து நன்கு கலக்கி ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் காலை, மாலை இரு வேளைகள் சாப்பிட வேண்டும். தினமும் சாப்பிடலாம்.

கருத்தரித்த நான்காவது மாதம் தொடங்கி பிரசவம் ஏற்படும் வரை இதுபோலத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் அதிகக் கஷ்டமில்லாமல் சுகமாகக் குழந்தை பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

இதேபோல எலுமிச்சை மரவேர், இலுப்பை மரவேர் ஆகிய இரண்டையும் சமபங்கு எடுத்து நன்கு உலர வைத்து இடித்துப் பொடியாக்கி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதில் ஒரு தேக்கரண்டிப் பொடியில் ஒரு தேக்கரண்டி தேன் கலந்து கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தினமும் உட்கொண்டு வந்தால் சுகப்பிரசவமாகும்.

சூதகவலி:

ஒரு பங்கு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் 3 பங்கு தேனைக் கலந்து தொடர்ந்து அருந்தி வந்தால் நினைவாற்றல் மிகும். நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும். சூதக வலியுள்ள பெண்கள் சூதக நாளுக்கு 5 தினங்கள் முன்னதாகத் தொடர்ந்து அருந்தி

வந்தால் அவர்களுக்கு ஏற்படும் களைப்பு, சோர்வு, அசதி, பலக்குறைவு ஆகியவை நீங்கும்.

10. கட்டிகளும் புண்களும்

ஆறாத புண்களை ஆற்றவும், கட்டிகளை உடைக்கவும் எலுமிச்சம் பழத்தைச் சிறந்த முறையில் பயன்படுத்தலாம். உடலில் எந்தப் பகுதியிலாவது சிறிய அல்லது பெரிய கட்டிகள் தோன்றி அதிக வேதனையைக் கொடுத்தால் அது பழுத்து உடைந்து சீழ் வெளியேறிப் புண் ஆறுவுதற்கு எலுமிச்சம்பழம் பயன்படுகிறது.

ஒரு சுத்தமான கரண்டியில் எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றைப் பிழிந்து விதைகளை நீக்கி, ஏதாவது சலவை சோப்பை எடுத்து அதைக் கத்தியால் சீவி, எலுமிச்சம் பழச்சாறு இருக்கும் அளவிற்கு அந்தத் தூளை எடுத்து அதை அந்தச் சாற்றில் போட்டு அடுப்புத் தணலின் மீது கரண்டியை வைத்தால் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் சோப்புத் தூள் கரைந்து கூழ்போல ஆகும்.

அதை நன்றாகக் கிளறி விட்டு இளஞ் சூட்டுடன் கட்டியின் மேல் கனமாகப் பூசி வந்தால் கட்டி பழுத்து உடையும். கட்டி உடைந்து சீழ் வெளியேறிய பின்னர் அந்தக் களிம்பைத்

துணியில் தடவி உடைந்த கட்டியின் மீது வைத்து பிளாஸ்திரியால் ஒட்டி வந்தால் புண் ஆறிவிடும்.

கண் இமைகளின் மீது வரும் கட்டிகளுக்கு இந்த மருந்தைப் பயன்படுத்தும் போது மருந்து கண்ணுக்குள் போய்விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அடிபட்ட வீக்கம்:

அடிபட்ட வீக்கங்களையும், கரப்பான் நோய் களையும் எலுமிச்சம் பழமும், அவுரிவேரும் கலந்த மருந்தைப் பயன்படுத்திக் குணப்படுத்தலாம்.

1. 500 கிராம் அவுரிவேரை நிழலில் உலர்த்தி நன்றாக இடித்து, அதனுடன் 500 மி.லி. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சேர்த்துச் சாறு சுண்டும் அளவுக்குக் கொதிக்க வைத்துப் பத்திரப்படுத்தவும்.

   அடிபட்டு வீங்கிய இடத்தில் கால் அங்குல கனத்துக்கு மருந்தைத் தடவி உலர விடவும். தினமும் இரண்டு முறைகள் வீதம் மூன்று நாட்களுக்கு இவ்வாறு செய்யவும். கரப்பான் நோய்களுக்கு 7 நாட்களுக்குத் தாள் கனத்தில் மருந்து தடவி விடவும். நோய் குணமாகும். இந்த மருந்தைப் பயன்படுத்தும் நாட்களில் நெய் தேய்த்துத் தலை முழுகவும்.

2. 500 கிராம் ஆட்டுப்பிழுக்கையை உலர்த்தி இடித்து வைத்துக் கொள்ளவும். தேவைப் படும் போது, 25 கிராம் பிழுக்கைத் தூளை 100 மி.லி. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து அடிபட்ட வீக்கங்களில் மூன்று நாட்களுக்குத் தடவி வந்தால் வீக்கம் குறைந்து வலி நீங்கும்.

புண்கள் ஆற:

250 கிராம் காசுக் கட்டியை உடைத்து ஒரு மண்சட்டியில் போட்டு அதில் 500 மி.லி. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை விட்டு மண்சட்டியை அடுப்பில் வைத்துச் சாறு சுண்டும் அளவுக்குத் தீ எரித்துப் பின்னர் அதை உலர்த்தி இடித்துப் பொடியாக்கி ஒரு பாட்டிலில் இட்டு மூடிப் பத்திரப்படுத்தவும்.

தேவைப்படும்போது கொஞ்சம் காசுக்கட்டித் தூளை எடுத்து வெந்நீரில் குழைத்துப் புண்களின் மீது பூசி வந்தால் புண்கள் ஆறும்.

முகப்புண்:

சில பெண்களுக்கு முகத்தில் முகப்பருக்கள் தோன்றி பின்னர் அவை புண்ணாகி விடும். இதுபோல முகத்தில் ஏற்படும் புண்களைக்

குணப்படுத்த எலுமிச்சம் பழத்தைப் பயன் படுத்தலாம்.

1. எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை நெய் அல்லது கிளிசரி னுடன் கலந்து தேய்த்தால் அதுபோன்ற முகப்புண்கள் குணமாகும்.
2. முகத்தில் தோன்றும் முகப்பரு, கருமை, தழும்பு போன்றவற்றை நீக்கவும் எலுமிச்சம் பழத்தைப் பயன்படுத்தலாம். ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தைத் தோலுரித்து அதன் சுளைகளைப் பிரித்தெடுத்து, இந்துப்பைப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு எலுமிச்சம் பழத்தின் சுளைகளை அதனுடன் கலந்து சிறிது நேரம் வைத்திருந்து அந்தக் கலவையை முகப்பரு போன்ற குறைபாடுகள் உள்ள இடங்களில் பூசி வந்தால் அவை மாறி விடும்.

முகத்தில் தேய்க்கும் போது ஆரம்பத்தில் சற்று எரிச்சல் இருக்கும். அதைத் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டும். பதினைந்து நிமிடங்கள் கழித்து முகத்தை இளஞ்சூடான வெந்நீரால் கழுவிவிட வேண்டும். சிலருக்கு விரல் சுற்றி என்னும் ஒரு வகைப் புண் விரல்களின் நுனியில் வரும். இது கடுமையான வலியைக் கொடுக்கும். இந்த நகச் சுற்றியைக் குணப்படுத்த நன்றாகப்

பழுத்த ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தை எடுத்து, அதன் நடுப்பாகத்தில் விரல் உள்ளே போகும் அளவிற்குத் துளையிட்டு பாதிக்கப்பட்ட விரலில் அதைச் சொருகி வைக்க வேண்டும். மூன்று தினங் களுக்கு ஒரு புதிய பழத்தை இது போலச் சொருக வேண்டும். விரல் சுற்றி விரைவில் குணமாகிவிடும்.

பொது ஆரோக்கியம்:

உடலின் பொதுவான ஆரோக்கியத்தைப் பேணவும், உடல் பலம் பெற்றுத் திகழவும் எலுமிச்சம் பழத்தை நல்ல முறையில் பயன் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

கோடை காலத்தில் தண்ணீரில் எலுமிச்சம் பழச்சாறும் சாத்துக்குடிப் பழச்சாறும் தேனும் கலந்து குடித்து வந்தாலும் அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் பனங்கற்கண்டைப் போட்டு அருந்தி வந்தாலும் உடல் ஆரோக்கியமாகும். உடல் வெப்பம் தணிந்து உடலும் உள்ளமும் புத்துணர்வு பெறும்.

உடல் வலிமை பெற:

உடல் வலிமையை இழந்தவர்கள் மீண்டும் உடல் வலிமையைப் பெற எலுமிச்சம்பழம் சிறந்த முறையில் பயன்படுகின்றது.

100 கிராம் கிஸ்மிஸ் (உலர்ந்த திராட்சை) பழத்தைச் சுத்தப்படுத்தி அதை ஒரு பாட்டிலில் போட்டு அதில் தண்ணீரும் எலுமிச்சம் பழச்சாறும் கலந்து இரவில் திறந்து வைத்துவிட வேண்டும். காலையில் எழுந்ததும் முகம் கழுவிய பின்னர், பாட்டிலில் உள்ள தண்ணீருடன் கலந்த எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை இறுத்துக் குடிக்க வேண்டும். சில கிஸ்மிஸ் பழங்களையும் தின்று கொள்ளலாம். இதுபோலத் தினமும் செய்து வந்தால் உடல் நன்கு வலிமை பெறும்.

அதேபோல, 100 மி.லி. எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் 50 கிராம் சின்ன வெங்காயத்தைச் சிறு துண்டுகளாக வெட்டிப் போட்டு அவித்து உட்கொண்டு வந்தால் உடல் பலம் பெறும். நித்திரை ஸ்கலிதமும், துரிதஸ்கலிதமும் நீங்கும்.

உடல் சூடு தணிய:

தேவையான பொருட்கள்:

எலுமிச்சம் பழச்சாறு	- 500 மி.லி.
நன்னாரி வேர்	- 250 கிராம்
தேன்	- 700 கிராம்

செய்முறை:

நன்னாரிவேரை நன்றாக இடித்துப் பொடி

யாக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு மண் சட்டியில் ஒரு லிட்டர் சுத்தமான தண்ணீரை விட்டு அதில் இடித்து வைத்துள்ள நன்னாரி வேரின் தூளைக் கொட்டி மூடி அடுப்பில் வைத்து தண்ணீர் 250 மி.லி.யாகச் சுண்டி வற்றும் வரை கொதிக்க வைத்துக் கஷாயத்தை மட்டும் வடிகட்டி அதனுடன் எலுமிச்சம்பழச்சாற்றைச் சேர்த்து அது பாதியாகச் சுண்டும் அளவுக்கு அடுப்பில் வைத்து மீண்டும் கொதிக்க வைத்து இறக்கிச் சூடு ஆறியதும் அதனுடன் தேனை நன்கு கலந்து இளஞ்சூடாக்கிப் பத்திரப்படுத்தவும்.

தினமும் காலையில் சாப்பிடுவதற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்னர் 2 மேசைக் கரண்டி மருந்துடன் 4 மேசைக்கரண்டி வெந்நீர் கலந்து 40 நாட்களுக்கு அருந்தி வந்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

இந்த மருந்து சாப்பிடும்போது குளிர்பானங்கள், தயிர் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஒரு பங்கு எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் 2 பங்கு தேனைக் கலந்து தினமும் தொடர்ந்து அருந்தி வந்தால் நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும், நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்.

மற்றொரு முறை:

உடல் வலிமை பெற மற்றொரு முறையிலும் எலுமிச்சம் பழத்தைச் சேர்த்து மருந்து தயாரிக் கலாம்.

தேவைப்படும் பொருட்கள்:

எலுமிச்சம் பழச்சாறு	-	500 மி.லி.
பாதாம் பருப்பு	-	250 கிராம்
தேன்	-	500 கிராம்

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில், தோலுரித்த பாதாம் பருப்பைப் போட்டு அவித்து எடுத்து அதை நிழலில் உலர்த்தி இடித்து அதனுடன் 500 கிராம் தேனைவிட்டு நன்கு கிளறிப் பத்திரப்படுத்தவும்.

இதில் காலை, மாலை ஆகிய இருவேளை களும் சாப்பிட்ட பின்னர் ஒரு மேசைக் கரண்டி அளவு உட்கொண்டு வெந்நீர் அருந்தவும். இது போல 40 நாட்களுக்குச் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்மை மிகும். உடம்பு வலுவடையும். இளைப்பும் வறட்சியும் நீங்கும்.

உடலில் கெட்ட நாற்றம் நீங்க:

உடலில் கெட்ட நாற்றம் இருந்தால் குளிக்கும் தண்ணீரில் இரண்டு எலுமிச்சம் பழங்களின்

சாற்றைப் பிழிந்து விட்டு, சிறிதளவு உப்பையும் போட்டுக் கலக்கிக் குளிக்க வேண்டும். இது போலத் தினமும் குளித்து வந்தால் கெட்ட நாற்றம் நீங்கி உடல் ஆரோக்கியமாகும்.

அதேபோல எலுமிச்சம் பழத்தோலிலிருந்து தூள் தயாரித்து அதைக் குளிப்பதற்குப் பயன் படுத்தி வந்தாலும் உடல் ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும்.

தேவையான பொருட்கள்:

எலுமிச்சம் பழத்தின் தோல்	- 1 கிலோ
பச்சரிசி	- 1 கிலோ
கசகசா	- 250 கிராம்
பூலாங்கிழங்கு	- 250 கிராம்
கஸ்தூரி மஞ்சள்	- 50 கிராம்

செய்முறை:

சாறு பிழிந்த எலுமிச்சம் பழத்தோலை நிழலில் சுக்காக உலர்த்தி அதில் ஒரு கிலோ அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். பச்சரிசியை இடித்துக் கொள்ளவும். எலுமிச்சம் பழத்தோலைப் பூலாங் கிழங்கு, கஸ்தூரி மஞ்சள் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து இடித்துக் கொள்ளவும்.

கசகசாவை சுத்தமான நீரில் ஊறவைத்து அரைத்து அடைதட்டி நிழலில் உலர்த்தி இடித்துக் கொள்ளவும்.

இதுபோல இடித்து வைத்த தூள்கள் அனைத்தையும் ஒரு பானையில் கொட்டி நன்றாகக் கலந்து பானையின் வாயைச் சலவைத் துணியால் மூடிக் கட்டி 3 மணி நேரம் வெயிலில் வைத்து வேறொரு பாத்திரத்தில் பத்திரப்படுத்தவும்.

தினமும் குளிக்கும்போது தேவையான அளவு தூளை வெந்நீரில் குழைத்து உடம்பு முழுவதும் தேய்த்துக் குளிக்கவும். இதுபோலக் குளித்து வந்தால் சொறி, சிரங்கு, அரிப்பு, ஆரம்பத் தேமல், தோலில் ஏற்படும் நிறமாற்றங்கள் ஆகியவை நீங்கும். உடல் ஆரோக்கியமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும், மினுமினுப்புடனும், அழகாகவும் இருக்கும். வியர்வை நாற்றமும் நீங்கும்.

11. பலவகை நோய்கள்

பற்களைப் பாதுகாக்க:

பற்களைப் பாதுகாக்க எலுமிச்சம் பழம் உதவுகின்றது. பாதாம் கொட்டையின் தோலை நீக்கி அதை மைபோல அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு அரைக்கப்பட்ட விழுதில்

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சேர்த்து நன்றாகக் கலந்து கொள்ள வேண்டும். இந்த விழுதைக் கொண்டு தினமும் பல்தேய்த்தால் பற்கள் நல்ல ஆரோக்கியத்துடனும், தூய்மையான வெண்மை நிறத்துடனும் காணப்படும்.

சுளுக்கு:

எதிர்பாராத விதமாகக் கைகால்களில் சுளுக்கு ஏற்பட்டு அதனால் கைகால்களை அசைக்க முடியாத அளவு வலி உண்டாகும். இந்தச் சுளுக்கை நீக்க, ஒரு சுத்தமான இரும்புக் கரண்டியில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றைப் பிழிந்து அதனுடன் இருபது காசு எடையளவு மிளகை மைபோல அரைத்துச் சேர்த்துக் கரண்டியை அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்ச வேண்டும்.

மருந்துக் கலவை கொதித்ததும் இறக்கி அதில் இருபது காசு எடையளவு கற்பூரத்தைத் தூள் செய்து போட்டு இளஞ்சூடாக இருக்கும் போது சுளுக்குப் பிடித்த இடத்தில் கனமாகப் பற்றுப் போடவேண்டும். தினமும் காலையில் மருந்தைக் கழுவிவிட்டுப் புதிய மருந்து தயாரித்துப் பற்றுப் போட வேண்டும். மூன்று நாட்கள் இதுபோலச் செய்து வந்தால் முழுகுணமேற்படும்.

தலைவலி குணமாக:

தலைவலி வந்ததும், ஒரு டம்ளர் ஸ்ட்ராங் 'காபியில் பாதி எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து சூட்டுடன் அதைக் குடித்துவிட வேண்டும். கால்மணி நேரத்தில் தலைவலி குணமாகிவிடும். இதை ஒரு முறை செய்து பார்த்தவர்கள் பின்னர் மாத்திரைகளைத் தேடமாட்டார்கள்.

சிலர் அடிக்கடி ஒற்றைத் தலைவலியால் பாதிக்கப்பட்டுக் கடுமையான வேதனையை அனுபவிப்பர். இது போல ஒற்றைத் தலைவலி ஏற்பட்டால், ஓர் எலுமிச்சம் பழத்தின் தோலை மட்டும் எடுத்து சுத்தமான அம்மியில் வைத்து மைபோல அரைத்து வலியுள்ள பக்கத்தில் 10 காசு அளவில் பற்றுப்போட வேண்டும். கால்மணி நேரத்தில் ஒற்றைத் தலைவலி மறைந்து விடும். ஒற்றைத் தலைவலி வரும் போதெல்லாம் இதுபோலச் செய்து வந்தால் பின்னர் ஒற்றைத் தலைவலியே வராது.

நீரிழிவு:

நீரிழிவு நோயாளிகள் ஆரஞ்சுப் பழச்சாற்றில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைப் பிழிந்து விட்டுத் தினமும் மூன்று வேளைகள் பருக வேண்டும்.

அரிசி பருப்பு சேர்க்கக் கூடாது. கோதுமை கேழ்வரகு மட்டும் சாப்பிட வேண்டும். பத்திய மிருக்க வேண்டும். வாரத்திற்கு ஒரு நாள் பழரசம் மட்டும் அருந்தி உபவாசம் இருந்து வந்தால் நீரிழிவு குணமாகும்.

கண் நோய்கள்:

தினமும் படுக்கச் செல்லும் முன்னர் கண்களில் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை இரண்டு மூன்று சொட்டுகள் இட்டு வந்தால் மங்கலான பார்வை தெளிவாகும்.

ஒரு லிட்டர் ஆமணக்கு எண்ணெயை ஒரு மண் சட்டியில் ஊற்றி இளம் சூடாக்கி, அதனுடன் ஒரு லிட்டர் எலுமிச்சம் பழச்சாற்றைச் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துச் சாறு சுண்டுமளவுக்குக் காய்ச்சி இறக்கிப் பத்திரப்படுத்தவும்.

இதை ஏழு நாட்களுக்கு ஒரு முறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதுபோலத் தேய்த்துக் குளித்தால் கண் எரிச்சல் நீங்கும். ஏழு முறை இதுபோலக் குளித்ததுமே நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

பைத்தியம் குணமாக:

சிலருக்கு பித்தம் அதிகரித்து அதனால் புத்தி மாறாட்டம் ஏற்படும். இதைக் குணப்படுத்த

எலுமிச்சம் பழம் பயன்படும். தினசரி காலை 10-11 மணி அளவில் பைத்தியம் பிடித்தவர்களை உட்கார வைத்து ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றை அவர்கள் தலையில் பிழிந்துவிட்டு நன்றாகத் தேய்த்துக் கால் மணி நேரம் ஊறிய பின்னர் சிகைக்காய் தேய்த்து வெந்நீரில் குளிப்பாட்ட வேண்டும். இது போல ஏழு நாட்கள் செய்த பின்னர் மூன்று நாட்கள் இடைவெளி விட்டுப் பின்னர் மீண்டும் ஏழு நாட்கள் அதுபோலச் செய்தால் பைத்தியம் குணமாகும்.

இந்தச் சிகிச்சை அளிக்கும்போது பித்தத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் சுரைக்காய், செம்மறி ஆட்டுக்கறி, திருக்கை மீன், பலாப்பழம், பீர்க்கங் காய், எருமை நெய், புடலங்காய், பழைய சோறு போன்ற பதார்த்தங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றில் பெருங்காயத்தைக் கலந்து தினமும் மூன்று வேளைகள் உட் கொண்டால் ஹிஸ்டீரியா நோய் குணமாகும்.

வெட்டைநோய்:

வெட்டைநோய் என்பது ஒருவகைப் பால் வினை நோய். இந்த நோயுள்ள பெண்களுடன் உடலுறவு கொள்ளும் ஆண்களுக்கு இந்த நோய் தொற்றிக் கொள்ளும்.

இந்த நோயைக் குணப்படுத்த எலுமிச்சம் பழம் உதவுகின்றது. ஆனை நெருஞ்சி விதையைத் தண்ணீரில் ஊற வைத்து சுத்தமான அம்மியில் வைத்து மைபோல அரைத்து அதில் கொட்டைப் பாக்களவு எடுத்து அதை ஒரு கண்ணாடி டம்ளரில் போட்டு அதில் பாதி எலுமிச்சம் பழத்தின் சாற்றைப் பிழிந்து டம்ளர் நிரம்பும் அளவுக்கு பசுமோர் விட்டுக் கலக்கி உடனே குடித்துவிட வேண்டும். இதுபோலத் தொடர்ந்து ஏழு நாட்களுக்குக் காலையில் குடித்து வந்தால் வெட்டை நோய் குணமாகும்.

ஆனை நெருஞ்சி விதைக்குப் பதிலாக கீழாநெல்லி, அம்மான் பச்சரிசி இலை, செம் பருத்திப்பூ, கோவை இலை ஆகியவற்றையும் பயன்படுத்தலாம். இந்த மருந்துகளில் எதைச் சாப்பிட்டு வந்தாலும் மருந்து சாப்பிடும் நாட்களில் பசலைக்கீரை, மிளகு, மணித்தக்காளிக் கீரை, வாழைப்பழம், அத்திக்காய், பருப்புக் கீரை, தரைப் பசலைக் கீரை ஆகியவற்றை அதிக அளவில் சாப்பிட வேண்டும். வெயிலில் அலையக் கூடாது. இரவில் அதிக நேரம் கண்விழிக்கக் கூடாது. உடல் உறவு வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. அடிக்கடி மோர் குடிக்க வேண்டும்.

தேனீ, தேள் விஷம் நீங்க:

எதிர்பாராதவிதமாக தேனீயோ அல்லது தேளோ கொட்டி விட்டால் அதிகமாக வலிக்கும். சிலரால் அந்த வலியைத் தாங்க இயலாது. சிலருக்கு மயக்கம் ஏற்படும்.

இது போன்ற விஷக்கடிகளுக்கு எலுமிச்சம் பழத்தைச் சிறந்த முறையில் பயன்படுத்தலாம். ஒரு தேங்காயை உடைத்துத் தேங்காய்ப் பருப்பை எடுத்துக் கொஞ்சம், கொஞ்சமாக மென்று தின்னும்படி நோயாளியிடம் கொடுக்க வேண்டும். அரைமூடியையாவது இதுபோலத் தின்ன வேண்டும்.

ஓர் எலுமிச்சை பழத்தை இரண்டாக வெட்டி அதில் ஒரு பாதியால் விஷப்பூச்சி கொட்டிய இடத்தில் நன்றாக அழுத்தித் தேய்க்க வேண்டும். இதுபோலத் தேய்த்தால் கொஞ்ச நேரத்தில் விஷம் இறங்கும்; வலி நிற்கும்.

❖ ❖ ❖ ❖ ❖


தேன் இஞ்சி
எலுமிச்சை வைத்தியம்